

# 《中医养生保健学》

## 图书基本信息

书名：《中医养生保健学》

13位ISBN编号：9787513229171

出版时间：2016-1-1

作者：吕立江 郜先桃

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《中医养生保健学》

## 内容概要

《全国中医药行业高等教育"十三五"创新教材:中医养生保健学(中医学、针灸推拿学、康复治疗学、中医养生学等专业用)》由中国中医药出版社出版。

## 书籍目录

### 上篇基本理论

#### 第一章概论

##### 第一节概述

- 一、中医养生保健学的概念
- 二、中医养生保健学的基本特点
- 三、中医养生保健的基本原则

##### 第二节中医养生保健意义

- 一、人类健康长寿的需要
- 二、自然环境改变的需要
- 三、社会环境改变的需要
- 四、医学模式和疾病谱改变的需要

#### 第二章中医养生保健学发展概要

##### 第一节上古时期

- 一、起源于劳动
- 二、火种的发现
- 三、古代的舞蹈
- 四、仿生动作的演变

##### 第二节先秦时期

- 一、周易养生理论
- 二、老子养生思想
- 三、庄子养生思想
- 四、孔子养生思想
- 五、《吕氏春秋》动静养生
- 六、战国《玉佩铭》的铭文

##### 第三节秦汉隋唐时期

- 一、《黄帝内经》的养生理论
- 二、医圣张仲景的养生之道
- 三、神医华佗的养生术
- 四、嵇康与《养生论》
- 五、葛洪的养生思想
- 六、陶弘景的《养性延命录》
- 七、巢元方的《诸病源候论》
- 八、孙思邈的养生思想

##### 第四节宋金元时期

- 一、朱熹的理学文化养生
- 二、张伯端的《悟真篇》
- 三、陈直的《养老奉亲书》
- 四、金元四大家养生思想

##### 第五节明清时期

- 一、综合养生保健著作涌现
- 二、养生保健受社会广泛关注
- 三、导引按摩保健术更加规范
- 四、老年养生保健进一步发展

##### 第六节近代与现代

- 一、潘蔚与《卫生要术》
- 二、蒋维乔与《因是子静坐法》
- 三、养生保健现代研究的兴起

四、养生保健应用的推广

五、养生保健教育的开展

第三章中医养生保健基本理论

第一节中医生命观

一、生命的形成

二、生命的节律

三、寿夭与天年

第二节中医养生保健的基本观点

一、整体养生观

二、阴阳平衡观

三、脏腑协调观

四、经络畅通观

下篇基本方法

第四章调神养生保健

第一节调神的含义

第二节调神养生保健作用

一、修身养性

二、静以养神

三、培育正气

四、调和气机

第三节调神养生保健法

一、修身法

二、内守法

三、导引法

四、疏泄法

五、闭目养神法

第五章睡眠养生保健

第一节睡眠的生理

一、睡眠的机制

二、睡眠的作用

三、良好睡眠的标准

第二节睡眠的时间

一、按四时调整

二、按生理需要调整

三、随个体差异调整

第三节睡眠的环境

一、卧室环境的要求

二、卧具的选择

三、睡衣的要求

第四节子午睡眠养生保健

一、子觉

二、午觉

第五节失眠的预防与调摄

一、调节心神

二、适宜的睡前活动

三、睡眠调摄

第六章饮食养生保健

第一节概述

一、饮食性能

## 二、饮食营养

### 第二节饮食的原则

#### 一、饮食有节

#### 二、五味调和

#### 三、三因制宜

#### 四、脾胃为本

### 第三节科学饮食与保健

#### 一、食物种类

#### 二、科学配伍

#### 三、饮食宜忌

#### 四、合理食用水果

## 第七章药膳养生保健

### 第一节药膳养生保健的原则

#### 一、调整阴阳

#### 二、协调脏腑

#### 三、运行气血

#### 四、因人施膳

### 第二节药膳养生保健的应用

#### 一、药膳选择

#### 二、药膳配伍

#### 三、常用药膳中药

#### 四、常用药膳食谱

### 第三节食饵与膏方进补

#### 一、食饵的含义

#### 二、食饵的特征

#### 三、食饵方剂

#### 四、进补膏方

## 第八章排毒养生保健

### 第一节排毒概念

#### 一、中医对毒的认识

#### 二、毒的产生

#### 三、毒的分类

#### 四、毒的危害

#### 五、排毒的意义

### 第二节发汗排毒养生保健

#### 一、发汗的认识

#### 二、发汗排毒的方药

#### 三、健身运动发汗排毒

### 第三节吐气排毒养生保健

#### 一、吐气排毒的作用

#### 二、吐气排毒的方法

### 第四节二便排毒养生保健

#### 一、大便排毒

#### 二、小便排毒

### 第五节刮痧排毒养生保健

#### 一、对“痧”的认识

#### 二、刮痧排毒的方法

#### 三、刮痧排毒的意义

## 第九章环境养生保健

## 第一节环境养生保健概述

### 一、环境养生保健的概念

### 二、环境养生保健的意义

## 第二节自然环境的养生保健

### 一、自然环境的概念

### 二、人与自然环境

### 三、地理环境

### 四、气候环境

### 五、雾霾天气

## 第三节居住环境的养生保健

### 一、居住外环境的养生保健

### 二、居住内环境的养生保健

.....

## 第十章四时养生保健

## 第十一章运动养生保健

## 第十二章经络养生保健

## 第十三章推拿养生保健

## 第十四章脊柱养生保健

## 第十五章体质养生保健

## 第十六章房事养生保健

## 第十七章休闲养生保健

## 第十八章足浴养生保健

## 附《黄帝内经》养生名篇赏析

## 主要参考文献

# 《中医养生保健学》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)