

《中华男士养生九法》

图书基本信息

书名：《中华男士养生九法》

13位ISBN编号：9787506760669

10位ISBN编号：7506760665

出版时间：2013-5

出版社：曹利东、陈建生、张树藩、曹开镛 中国医药科技出版社 (2013-05出版)

页数：146

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

《中华男士养生九法》

前言

《中华男士养生九法》是一套全面介绍和讲授男士养生方法的丛书，由九种独立集结成册的养生法组成。本丛书涉及男士养生的方方面面，合而成丛，分而成册，既相对独立，又相互联系，构成了一个涵盖男士生命全程的养生方法体系。9部分册包括：《补肾养生法》、《补脾养生法》、《健脑养生法》、《药膳养生法》、《饮食养生法》、《情志养生法》、《运动养生法》、《依病养生法》、《按摩养生法》。关于养生的话题，我们已经在各分册中谈得比较透彻，这里不再赘述。在此只想谈谈这套丛书的四大特色。

特色之一：专家撰写 参与编写本丛书的编者们是世界中医药学会联合会男科专业委员会、中华中医药学会男科分会、国际中医男科学会的男科专家。波斯学者雷泽斯说过：“写在书上的一切，其价值远不如一位肯于思考与推理的医生的经验。”本丛书恰恰是众多男科专家临床的经验之谈，他们力图为健康每一位男人，幸福每一个家庭做出自己的贡献。

特色之二：发展创新 在当今中国的全民养生热潮中，有关养生保健的图书林林总总，洋洋大观，难以千种计。为什么我们还要写这样一套丛书？因为我们觉得有些所谓的养生书大多囿于传承中国古代的儒、道、佛、医、文史、命理典籍，而少有在继承的基础上发展创新。本丛书则是将中医传统理论及养生方法，与现代医学的抗衰老研究的创见及新成果相结合，使养生方法更加科学合理，使养生理论更加系统完善。本丛书在养生的立论上有所创新，在养生的概念上有所突破，如《依病养生法》，是目前为止养生类图书中未曾见过的宏论，也是我们特别向读者推荐并引以为自豪的地方。

特色之三：通俗易懂 养生是一件喜事、善事，要让这件好事为人所乐施，就需要在文风上做到准确、生动、活泼，让人百读不厌、爱不释手。本丛书虽不敢说达到了这样的水准，但执笔作者们尽其所能，力争将本丛书融知识性、实用性、趣味性于一体，相信会赢得读者的喜爱。

特色之四：简单易学 养生书买来是为了学以致用。本丛书在讲明养生的道理、机理、医理的同时，注重了养生方法的实用性。这些养生方法或承袭了历代养生家的经典，或生发于当代养生家的实践，或总结了作者的养生体会，经过实践证明不会误导读者走火入魔。但是，需要提醒的是，人的个体差异很大，甲某适用的方法，乙某未必有效，学习与实践养生方法还应当因人、因时、因地制宜，不必泥古不化，也不必东施效颦。书中所述方法仅供读者参考，不明之处请咨询专业医生。

《中华男士养生九法》

内容概要

《中华男士养生九法:情志养生法》是《中华男士养生九法》系列丛书中的一本，《中华男士养生九法:情志养生法》共分为7章，曹开镛教授为首的海内外中医专家以中医学理论为基础，从多方面多层次介绍男士情志养生的相关知识。《中华男士养生九法:情志养生法》内容通俗易懂，可操作性强，适合广大需要保健养生的男士使用。

《中华男士养生九法》

作者简介

曹开镛，主任医师，教授，从医50多年，现任国际中医男科学会主席、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、中华中医药学会理事、中华中医药学会男科学会创会会长、天津曹开镛中医医院院长。著有《中医男科学》、《中医男科丛书》、《男科医生手记》等40余部著作；开办了中国第一家中医男科医院；研制了20多种治疗男科疾病的中成药。创立了“当代男人应以滋阴补肾为主，而不应单纯或过度壮阳”的滋阴理论。以高尚的医德和精湛的医术赢得了国内外患者的赞誉，并被第二届国际中医男科学术大会授予“发展中医男科特殊贡献奖”。多次被中央电视台、《人民日报》、《健康报》等媒体报道开拓中医男科事业的创举。

《中华男士养生九法》

书籍目录

第一章男士养生总则 一、养生在人生命中的意义 二、男士养生注意事项 三、情志在养生中的地位和作用 第二章健康的人一半是心理健康 一、心理暗示的巨大作用 二、心理状况对健康的影响 三、因郁致病与因病致郁 第三章男性心理健康的标准和自测 一、我国男性心理健康标准 二、生理心理状况自测 第四章中医情志养生的渊源和学说 一、情志养生的历史发展 二、历代情志养生的主要观点 三、情志养生的基础理论 第五章古代医家的情志调节法 一、五行疗法 二、以诈治诈法 三、工作疗法 四、以情胜情疗法 五、暗示疗法 六、劝说开导疗法 七、惊恐的脱敏疗法 第六章各年龄段男性的生理特点与心理特点 一、青春期生理特点与心理特点 二、中年时期生理特点与心理特点 三、老年时期生理特点和心理特点 第七章调摄情志长寿百年 一、乐观开朗 二、积极生活 三、随遇而安 四、恬淡虚无 五、宽厚待人 六、发泄释放 七、善于遗忘 八、养德益寿

《中华男士养生九法》

章节摘录

版权页：插图： 养生有保养生命、增进身心健康之含义。养生又称摄生，摄生即是保养身体。《黄帝内经》有关养生的内容，当初都被学者们归于“摄生”类。其实，摄生一词首出《老子》。所谓“善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵”。这里的“不遇”和“不被”都有不“直面”，引申为“远离弊害”的意思。事实上也只有面对或远离弊害，才能有助于养生。养生一词最早见于《庄子》内篇。《庄子》有“养生主”一篇，专论养生，所谓养，是保养、调养、培养、补养、护养之意；所谓生，是生命、生长之意。养生是人类为了自身生存和健康长寿，根据生命发展的客观规律所进行的能够保养身体，减少疾病，增进健康的一切物质活动和精神活动。中医养生学就是以中医医学基本理论为指导，以颐养身心，增强体质，预防疾病的方法为宗旨，进行综合性的养生保健活动，从而达到强身防病，延年益寿之目的实用性学科。它以未病先防、既病防变、病后防复三大原则为核心，强调预防为主。我国古代把养生的理论和方法叫做“养生之道”，《素问·上古天真论》说：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和以术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”此文中的“道”，是养生之道的意思。“上古之人”由于遵循养生的法则，故能度百岁乃去；而“今时之人”违背养生的法则，则半百而衰，以此来说明人寿命的长短，不在于时世之异，而在于人是否善于养生，是否能够把养生之道贯彻到日常生活中去，从而突出了养生对于祛病延年的重要意义。历代养生家、医家和广大劳动人民，由于各自的实践和体会不同，他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、针灸、推拿、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长，但都达到了异曲同工的养生目的。从学术流派来看，又有道家养生，儒家养生，医家养生，释家养生和武术家养生之分，它们都从不同角度阐述了养生理论和方法，大大丰富了养生学的内容。特别是道家思想，对中医养生学的形成起了主导作用，它提出了“精气神”等基本概念，创立了静态养生法，并且道家崇尚自然，提倡“返朴归真”。儒家思想促进了中医养生理论的形成，儒家对中医养生学影响最深的是其“中和观”。

《中华男士养生九法》

编辑推荐

《中华男士养生九法:情志养生法》以通俗易懂的语言，全面介绍了男性养生的方方面面，诸如补肾、补脾、健脑、药膳、饮食、情志、运动、依病、按摩，等等，是一套普及中医养生知识，指导“未病先防，已病防变”，推广绿色健康理念，促进男性自我保健、延年益寿的好书。

《中华男士养生九法》

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