

<<图说中华养生>>

图书基本信息

书名：<<图说中华养生>>

13位ISBN编号：9787507522549

10位ISBN编号：7507522547

出版时间：2009-8

出版时间：华文出版社

作者：顾建勤

页数：181

字数：180000

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：<http://www.tushu007.com>

内容概要

中国文化源远流长，博大精深。

作为炎黄子孙，学习和继承中华民族的文化遗产是每个中国人义不容辞的责任。

养生文化是中国传统文化的重要组成部分，对人们的思想和文化生活产生了深远的影响。

本书引入全新的“图说”理念，结合编写体例、图片和艺术设计等多种要素，对养生文化进行了细致入微的全方位展示，内容涉及养生的基本原则、重要的养生理论、历代养生代表人物以及养生方法等

。文字通俗易懂，注重科学性，又兼具趣味性与实用性，是了解养生文化的理想读本。

<<图说中华养生>>

书籍目录

养生史话
对人体及生命独特的认识
人体三宝——精、气、神
天人相应，顺应自然
奇妙的平衡法则
动静成宜，多元并存的养生方法
养性立德，顺应自然和社会
确保心理健康的自我调节
人体机能促进及内在生态系统调节
养生与中医的联系与区别
永葆青春的探索——美容养生
针灸推拿在养生中的运用
中华武术与养生
运动与养生
蔚为大观的养生流派
追求成仙的道教气功养生学
无时无处不可养生
穿着与养生
饮食调养窍门多
千年养生茶道
养生酒文化
居风水宝地，采日月精华
舟车行旅话养生
琴棋书画，愉悦身心
千古传奇的房事养生
四季养生原则
春季养生三要诀
酷暑天如何养生
秋风起，话养生
以防寒、养肾为要旨的冬季养生
男性养生新观念
女性养生之道
老年人养生之道
历代养生名人
历代养生著述
诗词中的养生诀
养生趣话
附录：养生文献与理论

章节摘录

《黄帝内经》说“肺与大肠相表里”，“心开窍于舌，其华在面”，这些说法在西医看来莫名其妙。

依照西医的观点，肺属于呼吸系统，大肠属于消化系统，两者根本风马牛不相及。

中医则认为，肺与大肠，心与舌、面等有相同的功能属性，归属同一类“象”，所以分别归入肺系统和心系统。

可见中医注重“象”功能，而不是实体、结构，中医藏象是唯象功能模型，西医脏器是实体结构模型。

同时，现代研究表明，经络模型也不是一个实体解剖结构模型，而是一个“超解剖”的唯象模型。

另外，中医的“六淫”病因模型，并不是指风、火、暑、湿、燥、寒六种物质实体，而是从人体的证象中反推出的六种唯象功能模型。

同理，中医的六经模型、三焦模型、命门模型等人体生理病理模型，不是通过实体模型方法构建起来的，而是在功能观察的基础上，通过唯象模型方法推理出来的。

所谓“经络”，实际上是经脉和络脉的总称。

《医学入门》说：“经者，经也；经之支派者为络。”

可见经脉是经络系统的纵行干线络脉是经脉的大小分支，二者纵横交错，遍布全身内外上下。

经络在人体生理功能方面是运行气血，以沟通五脏、六腑、四肢、百骸、九窍、皮毛和筋肉的通道。

人体经络系统的构成主要包括十二正经、奇经八脉、十五别络、十二经别、十二经筋等。

不难设想，经络作为一种如此复杂的人体功能系统，显然不可能仅仅通过人体解剖的方式来加以认识。

事实上，经络理论的产生，同样是借助“以表知里”的认识方法分析、观察人体功能结构的结果。

我们的祖先在长期的医疗实践中，除了发现人体一定的表征与内部器官存在固定联系之外，而且逐步认识到内脏器官与体表之间还存在着相互联络的通道。

如针刺少商、鱼际、太渊、经渠、尺泽，均可治疗喉、胸、肺等疾病。

这就表明上述穴位与喉、胸、肺等组织器官之间存在着某种通道。

……

<<图说中华养生>>

编辑推荐

内容经典。

用通俗的语言介绍养生的基本原则、重要的养生理论、历代养生代表人物以及养生方法等，注重科学性，又兼具趣味性与实用性。

精美图片。

全书选配了近200幅精美插图，涉及重要典籍、名家名画、实物照片等，与文字相辅相成，在给读者以强烈的视觉感受的同时，帮助读者更加直观地学习和把握中华养生文化。

理想读本。

全新的视角、科学的体例和创新的版式设计等多种视觉元素有机结合，引领读者从一个崭新的层面去领略中国传统文化的精髓。

《图说中华养生（彩图）》通过文字、图片、版式设计多种视觉要素的有机结合，立体展现中华养生文化的历史和内涵，文化的力量和图片的色彩一起流淌，用“图说”理念带您走进魅力无穷的中国文化。

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:<http://www.tushu007.com>