

<<中医学与民族传统体育养生>>

图书基本信息

书名：<<中医学与民族传统体育养生>>

13位ISBN编号：9787509144473

10位ISBN编号：7509144477

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医出版社

作者：陈玉凤 编

页数：288

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>

## <<中医学与民族传统体育养生>>

### 前言

民族传统体育养生是中国传统文化的重要组成部分，是汇儒、道、佛、医、武的思想精华，以阴阳、脏腑、气血、经络等理论为基础，以养精、气练、调神为运动的基本特点，以动形为基本的锻炼形式。

民族传统体育与祖国医学同属中国传统文化。

有着共同的文化渊源。

本书在编写中注意突出中医学的整体观念和辨证论治的理论特点，强调中医学理论和方法在民族传统体育专业中的作用和地位，用阴阳理论指导运动的虚、实、动、静；用开阖升降指导运动的屈伸、俯仰；用整体观念说明运动健身中形、身、气、血、表、里的协调统一。

本书将博大精深的中医学的基本知识、基本理论、基本技能加以精选，提炼浓缩，用通俗易懂的语言进行描述，让民族传统体育专业学生、体育养生爱好者在学习体育专业知识、现代医学基础知识的同时，了解祖国医学与民族体育的文化渊源，熟悉祖国医学的基本特点、基本理论。

更进一步理解民族传统体育的理论精髓，提高其文化素质和改善知识结构。

## <<中医学与民族传统体育养生>>

### 内容概要

本书共分十章，包括绪论、阴阳五行学说、藏象、精气血津液、经络、腧穴、病因与预防、中医养生、民族传统体育养生、中医学与民族传统体育养生。

本书将博大精深的中医学基本知识、基本理论、基本技能加以精选，提炼浓缩，用通俗易懂的语言进行描述，在讲述中医理论的同时结合民族传统体育项目运动实践，让民族传统体育专业学生及体育养生爱好者在学习体育专业知识的同时，了解祖国医学与民族体育的文化渊源，更进一步理解民族传统体育的理论精髓，提高其文化素质和改善其知识结构。

本书适合高校民族传统体育专业学生、体育养生爱好者、体育管理者阅读参考，还可作为民族传统体育学科建设参考书。

## <<中医学与民族传统体育养生>>

### 书籍目录

第一章 绪论 第一节 中医理论体系的形成和发展 第二节 中医理论体系的组成 第三节 民族传统体育养生的形成与发展第二章 阴阳五行学说 第一节 阴阳学说 第二节 五行学说第三章 藏象 第一节 五脏 第二节 六腑 第三节 脏腑之间的关系第四章 精、气、血、津液 第一节 精 第二节 气 第三节 血 第四节 津液 第五节 气血精津液的关系第五章 经络 第一节 经络的概念和经络系统的组成 第二节 经络的作用及经络理论的临床应用 第三节 经络的循行与分布第六章 腧穴 第一节 腧穴的分类和命名 第二节 腧穴的主治特点和规律 第三节 腧穴的定位方法 第四节 各部位常用穴位第七章 病因与预防 第一节 病因 第二节 防治第八章 中医养生 第一节 中医养生的基本理论 第二节 中医养生的基本原则 第三节 中医养生的方法第九章 民族传统体育养生 第一节 概述 第二节 民族传统体育养生内容 第三节 民族传统体育养生的发展第十章 中医学与民族传统体育养生 第一节 中医学与民族传统体育养生的历史进程 第二节 中医学与民族传统体育养生

## <<中医学与民族传统体育养生>>

### 章节摘录

插图：二、中医学理论体系的发展中医学理论体系的发展是随着中国社会文化科学技术的发展，通过历代医家和人民群众在长期与疾病斗争的实践中，运用相应历史时期的先进文化科学技术成就，不断地完善、提高而发展的。

因此，中医学理论体系的发展反映了相应历史时期的文化科学技术水平。

在中医学理论发展的过程中，上自晋、唐、宋、金、元，下迄明清的许多医家，在《黄帝内经》《伤寒杂病论》等经典著作的基础上，在各自的临床经验和理论研究中，均从不同角度发展了中医学理论体系。

1.魏晋隋唐时期晋·王叔和著《脉经》，丰富了脉学的基本知识和理论。

皇甫谧的《针灸甲乙经》是一部针灸学专著。

隋·巢元方的《诸病源候论》是一部病因、病理和证候学专书。

唐·孙思邈的《千金要方》《千金翼方》以及王焘的《外台秘要》等，集唐以前医学之大成，从理论到临床均有新的发展。

2.宋金元时期自宋以后，迄至明清，许多医家在继承了前人已有成就的基础上，根据各自的实践经验，勇于创新，提出自己的独到见解，从而使中医学学术有了新的突破和发展。

各种专科和综合性论著层出叠见。

其中，金元四大家对中医学理论的发展作出了重要的贡献。

刘完素以火热立论，力倡“六气皆从火化”“五志过极皆能生火”，用药多用寒凉，火热在表，治以辛凉甘寒，所以被称为“寒凉派”。

刘氏之火热理论，促进了温病学说的发展，对温病学说的形成有深刻的影响。

张从正认为病由邪生，攻邪已病，主张“邪去则正安”，用汗、吐、下三法以攻邪，所以被称为“攻下派”。

李东垣提出了“内伤脾胃，百病由生”的内伤学说，治疗重在升补脾阳，被称为“补土派”。

<<中医学与民族传统体育养生>>

编辑推荐

《中医学与民族传统体育养生》由人民军医出版社出版。

<<中医学与民族传统体育养生>>

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>