

<<中医健身学>>

图书基本信息

书名：<<中医健身学>>

13位ISBN编号：9787802318526

10位ISBN编号：7802318521

出版时间：2009-12

出版时间：中国中医药出版社

作者：顾一煌 编

页数：153

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>

## &lt;&lt;中医健身学&gt;&gt;

## 前言

“新世纪全国高等中医药院校规划教材”是依据教育部关于普通高等教育教材建设与改革的有关精神，在教育部、国家中医药管理局规划指导下，由全国中医药高等教育学会组织、全国高等中医药院校联合编写、中国中医药出版社出版的高等中医药院校本科系列教材。

本系列教材采用了“政府指导、学会主办、院校联办、出版社协办”的运作机制。

为确保教材的质量，在教育部和国家中医药管理局指导下，建立了系统完善的教材管理体制，成立了全国高等中医药专业教材建设专家指导委员会、全国高等中医药教材建设研究会，对本系列教材进行了整体规划，在主编遴选、教学大纲和教材编写大纲、教材质量等方面进行了严格的审查、审定。

本系列教材立足改革，更新观念，以新的专业目录为依据，以国家规划教材为重点，按主干教材、配套教材、改革创新教材分类，以宽基础、重实践为原则，是一套以国家规划教材为重点，门类齐全，适应培养新世纪中医药高素质、创造性人才需要的系列教材。

在教材组织编写的过程中引入了竞争机制，教材主编和参编人员全国招标，按照条件严格遴选，专家指导委员会审议，择优确定，形成了一支以一线专家为主体，以老带新的高水平的教材编写队伍，并实行主编负责制，以确保教材质量。

本系列教材编写实施“精品战略”，从教材规划到教材编写、专家审稿、编辑加工、出版，都有计划、有步骤实施，层层把关，步步强化，使“精品意识”、“质量意识”贯彻全过程。

每种教材的教学大纲、编写大纲、样稿、全稿，都经过专家指导委员会审定，都经历了编写会、审稿会、定稿会的反复论证，不断完善，重点提高内在质量。

尤其是根据中医药教材的特点，在继承与发扬、传统与现代、理论与实践、中医与西医等方面进行了重点论证，并在继承传统精髓的基础上择优吸收现代研究成果；在写作方法上，大胆创新，使教材内容更为系统化、科学化、合理化，更便于教学，更利于学生系统掌握基本理论、基本知识和基本技能；注意体现素质教育和创新能力与实践能力的培养，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件。

## &lt;&lt;中医健身学&gt;&gt;

## 内容概要

中医健身学是指在中医学理论指导下,研究传统健身的具体方法、作用机理,以及它在强身健体、养生防病和康复医疗中的作用、特点及应用规律的一门学科。

中医健身历史悠久,源远流长,它是一门古老而又年轻,并很有发展前途的中医学科。

据《吕氏春秋》记载:“昔阴康氏之始,阴多滞伏而湛积……民气郁阨而滞着,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。

”可见原始社会我周先民已经创用导引术来防治关节疾病等,以增强自身体质。

战国时期《庄子·刻意》则更明确地指出:“吹啾呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣。

此道引之士,养形之人,彭祖寿考者所好也。

”人类对于健康的追求从来没有停止过,社会的进步和科学的发展,使得中医健身越来越受到重视,崇尚健康,参与健身,已经成为人类追求文明生活的一种时尚,由此,在20世纪末,全国许多高等中医院校都相继开设了中医健身学课程。

为了提高教学质量,适应当前中医健身的教学、临床和科研工作的需要,在国家中医药管理局教材办公室的支持下,我们组织全国多所高等中医院校编写这本《中医健身学》教材。

本教材在编写过程中,既重视中医继承和发扬的关系,又保持了中医健身的传统特色,在系统性和完整性结合的基础上,注重中医健身的时代性,即适应时代发展的需要。

## &lt;&lt;中医健身学&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 一、中医健身学的概念及范畴 二、中医健身学的特点 三、中医健身学学科发展的主要任务 四、《中医健身学》主要内容和学习方法第一章 中医健身学的发展简史 第一节 健身功法的起源 一、健身功法起源于劳动生活实践 二、中医健身功法源远流长 第二节 先秦两汉时期 一、中医学对健身功法深入研究 二、诸子百家丰富了健身功法的内容 三、传统功法的经典示范 第三节 魏晋隋唐时期 一、中医健身著作不断问世 二、中医健身实践家的健身实践 第四节 宋金元时期 一、金元四大家积极倡导中医健身 二、健身功法不断丰富 三、文人学士热衷健身修炼 第五节 明清时期 一、医学著作中的中医健身资料更为丰富 二、中医健身功法丰富多彩 第六节 近现代中医健身的发展 一、近代中医健身的发展 二、现代中医健身的发展第二章 中医健身学的基础理论 第一节 阴阳五行学说 一、阴阳五行学说是认识自然的思想方法 二、阴阳五行与中医健身 第二节 精气神学说 .....第三章 中医健身学的现代研究第四章 中医健身功法概要第五章 常用中医健身法第六章 常见五脏病症健身处方

## &lt;&lt;中医健身学&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：有史以来，人类为了自身的生存和发展，在劳动生产和生活实践中总结和创立了许多强身健体、增强体质的手段和方法。

这些手段和方法是基于对人体生命的认识和把握，是人类对自身的认识和修炼。

中国传统的强身健体活动与中国古代对人体生命的认识密切相关，它在中医学的基础理论的指导下不断丰富发展，成为中医学中的重要组成部分，为人民的身心健康和中华民族的繁衍昌盛作出了重要的贡献。

因此，中医健身是中医学防病健身的重要手段和方法。

一、中医健身学的概念及范畴中医健身学是指在中医学理论指导下，研究传统健身的具体方法、作用机理，以及它在强身健体、养生防病和康复医疗中的作用、特点及应用规律的一门学科。

首先必须明确的是，中医健身学是在中医学理论框架下来研究其健身机理、健身手段和方法的一门学问，它遵循中医学天人合一的整体观，以脏腑经络理论及精气神理论为核心。

古今中外，人们为了自身的生存发展，发明了诸多的强身健体的方法和手段。

然而，任何一种健身方法和手段的形成和发展，都是以一定的自然观和人体生命观为理论根基，都是根植于一定的思想文化的土壤之中。

千百年来，我国的传统健身法正是在中医学理论的统领和孕育下，生生不息，长盛不衰，为中华民族的繁衍昌盛作出了积极的贡献。

中医健身的手段和方法极为丰富，它既包括以形体活动为主的“导引按跷”，也包括以呼吸调气为主的“服气吐纳”，还包括以调节心神为主的“坐忘存想”等。

从现代观点来看，它涵盖了气功学中强身保健的内容。

在古代典籍中有许多关于健身方法的记载，如《素问·异法方宜论》：“其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。

”导引，又作“道引”。

《庄子·刻意》曰：“吹啣呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。

此道引之士，养形之人，彭祖寿考者所好也。

”唐代成英说：“吹冷呼而吐故，啣暖吸而纳新，如熊攀树而可以自悬，类鸟飞空而伸其脚也。

此皆导引神气，以养形魄，延年之道，驻形之术。

”（《南华真经注释》）唐代释慧琳《一切经音义》云：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。

”可见导引是以身体运动、呼吸吐纳和自我按摩相结合为特点的健身方法。

按跷，属按摩范畴，古代多指自我按摩，而他人按摩多称为按摩。

如《一切经音义》言：“若使别人握搦身体，或摩或捏，即名按摩也。

”清代郑文焯在《医故》中亦说：“古之按摩，皆躬自运动，振捩顿拨，按捺拗伸，道其百节之灵，尽其四肢之敏，劳者多健，譬犹户枢。

”

<<中医健身学>>

编辑推荐

《中医健身学》：新世纪全国高等中医药院校规划教材

<<中医健身学>>

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