

<<中医养生实践经验集>>

图书基本信息

书名：<<中医养生实践经验集>>

13位ISBN编号：9787807316244

10位ISBN编号：7807316241

出版时间：2007-11

出版时间：余瑾、陈小奇 广州出版社 (2007-11出版)

作者：余瑾，陈小奇 编

页数：272

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>

前言

随着我国人口老龄化，目前我国老年人口已占人口总数的10%左右，60岁以上的老年人近132亿。未来50年，中国面临人口老龄化的形势更为严峻。

“珍爱生命，关注老人”，提高老年人的生命素质，使之健康长寿，幸福地度过晚年，是我们共同的心愿。

健康与长寿，自古以来就是人类共同的愿望和普遍关心的一件大事。

特别是现代随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高，人们越来越渴望健康。

盼望长寿。

保障老人“老有所养、老有所医、老有所乐、老有所学、老有所为”是社会和家庭责无旁贷的任务。

但更重要的是把。

健康掌握在自己手中”，把正确的养生保健意识和方法化为内在的理念和力量，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。

我结识了这样一群老年朋友，他们是广州市老年干部大学的学员，年龄从刚离开工作岗位的五六十岁老同志到耄耋老人，他们从中医基础理论开始学习，已系统学习了中药、方剂、推拿按摩、气功、经络基础、经络提高等知识，学龄已有十多年，在中医药保健方面颇有心得体会。

也就是这样一群老年人，他们怀着对美好生活的热爱，对强身健体、延年益寿的渴望，长年自发地组织在一起学习、交流、总结，充满了生机和活力，对健康保健充满了信心，生活质量得到明显提高。

<<中医养生实践经验集>>

内容概要

《中医养生实践经验集》就是这些老人的学习心得和养生实践经验总结，文字通俗易懂，并附经络腧穴图，方便读者朋友养生保健参考。

任何高深的养生保健知识，只有通过老年朋友们的实践应用后才能成为行之有效的延年益寿的方法。数十位老人，怀着对美好生活的热爱，十多年来，坚持不懈学习中医基础理论，掌握中药内治外治、经络点穴、推拿按摩、针灸、拔罐、刮痧、拍打等知识，重视心理养生，辨证饮食，运用自然疗法，激活潜能，治愈疾病，提高体质。

他们一个个精神爽利，身康体健，生活幸福而快乐！

《中医养生实践经验集》内容得到有关医学专家审阅，并撰写了专论。

“开卷有益”。

你会从中获益很多很多。

<<中医养生实践经验集>>

书籍目录

序前言综合篇经络篇神补篇食疗篇本草篇运动篇组方篇附录后记

章节摘录

2.中医心理咨询。

《内经》云：“凡治之法，必先本于神”。

通过医患的交流咨询，医生根据“三因制宜”的原则，因时因地因人，告诉患者的体质、心理、经络等综合情况，提示其平时的养生调养知识，帮助患者运用各种方法，调节失去平衡的心理或身心状态。

(1) 七情内伤，则有所亏损，治疗不易。

《内经》曰：“百病生于气，喜则气缓，悲则气消，寒则气收，热则气泄，恐则气下，忧则气乱，劳则气耗，思则气结，怒则气逆。”

又曰：“人有五脏，化为五气，以生喜怒忧悲恐。”

喜怒忧悲恐之发耶，发而皆中节，则九窍俱生；喜怒忧悲恐之发耶，发而皆不中节，则九窍俱死。

喜、怒、忧、悲、思、恐、惊谓之七情。

七情通于五脏：喜通心，怒通肝，忧通肺，悲、思通脾，恐通肾，惊通心与肝。

七情太过，则伤五脏，如怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾等，所谓“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”。

(2) 情志治病从心而发。

悲哀愁忧等情志致病，对内脏的影响各有所应，心为五脏六腑之大主，七情内伤，心为先导，心神损伤而后涉及其他脏腑，《内经》云：“心为脏腑之主，而总统魂魄，并赅意志，故忧动于心而肺应，思动于心而脾应，怒动于心而肝应，恐动于心而肾应，此所以五脏唯心所使也。”

情志之伤，虽五脏各有所属，然求其所由，则无不从心而发。

<<中医养生实践经验集>>

编辑推荐

《中医养生实践经验集》由广州出版社出版。

<<中医养生实践经验集>>

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>