

主编 窦永起 杜金行 李诚奎



实用传统养生法

人民军医出版社



# 实用传统养生法

SHIYONG CHOANTONG YANGSHENGFA

主编 窦永起 杜金行 李诚奎

编著 (以姓氏笔画为序)

王文波 王华平 史历红

石战云 李诚奎 伊永庚

杜金行 窦永起



00572901

人民军医出版社



0112555

## 内 容 提 要

本书从发掘和弘扬中华民族传统文化精华的目的出发，(总结和吸收了大量文献医籍,对中国传统养生学的基本原理和基本方法进行了介绍,在此基础上,重点阐述了我国传统的人体养生方法和常见病患者养生方法)对精、气、神的保养,脏腑的保养,筋、骨、皮的保养,眼、耳、鼻的保养,齿、发的保养,手足和容颜的保养,以及癌症、心血管疾病、胃肠疾病、慢性呼吸系统疾病、脑血管病、神经衰弱等常见病的养生方法都进行了详尽说明。(此外,对传统的养生食物、养生方剂和运动养生、气功养生方法也作了简要介绍)内容丰富实用,文字生动流畅,是广大群众尤其是中老年人养生保健的指导性参考书。

责任编辑 张建平

## 前 言

---

生命，属于人只有一次，她是那么珍贵，人人都应该珍惜和爱护。爱护生命应包括两个方面，即保持生命的健康和延长生命的历程。有生必有死，这是不可抗拒的自然规律，因此保持生命的健康较之延长生命的历程更为重要。只有健康，生命才是美好的；也只有保持健康，生命才能得以延长。那么，怎样才算健康呢？这不仅是医学的或生物学的问题，还是心理学和社会学的问题。我们认为，健康就是使人的各种生理功能和人际交流完整地、顺利地、协调地进行。如何达到这一目的，一直是人类不懈探索的课题，并形成了不同民族特有的认识。中国养生理论就是其中独具特色的学说，它内容丰富，系统完整，是中华民族宝贵文化遗产中的重要组成部分。

中国养生文化源远流长，有关文献汗牛充栋，既有科学的总结，也不乏荒谬的臆想，经过数千年实践的检验，有一些被逐步淘汰了，更有一些留传下来，甚至得到了现代科学的验证和提高。许多养生理论和养生方法流传久远，影响深大，在中华民族的繁衍生息方面发挥了重要作用，也日益得到世界各国的重视。

本书从发掘和弘扬祖国传统文化精华的目的出发，总结和吸收了大量文献医籍，力求既反映民族文化的特色，又概括传统养生理论和方法，深入浅出，言简意赅，使读者对中国传统养生学能有一个较深刻、全面的印象，又能从中获得简便实

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>