

您的位置: 广西民族大学科学技术与社会发展研究中心 >> 资讯 >> 最新要闻 >> 查看资讯

上一篇 | 下一篇

字体: 小 | 中 | 大 | 推荐给好友

中国中医科学院朱建平教授来我中心讲学

发布: 2010-1-05 13:41 | 作者: 大学生通讯社 | 来源: 大学生通讯社 | 查看: 18次

【大学生通讯社报道】12月29日上午,中国中医研究院医史文献所副所长、博士生导师朱建平在物理与电子学院实验楼400室做了题为《中医养生特点原则与方法》的讲座。物电学院的部分老师和学生参加了讲座。



朱建平教授分别从中医养生的简史、特点、原则和方法等四个方面展开介绍。朱教授介绍说,中医养生自古有之,从战国的《内经》,汉代的《导引图》,南北朝的《易筋经》,唐朝的《备急千金药方》,一直到清朝的《中外卫生要旨》。他说,人有平和质、气虚质、阳虚质和阴虚质等各种不同的体质,因此中医养生注重因人而异,辩证养生。人是属于大宇宙的一部分,所以养生讲究与自然相适应即天人相应,综合养生。中医养生还特别强调心身合一,且尤重养心。而在古代儒家就有“仁者寿”道家则有“道法自然、清静无为”的养生说法,因此养生还需要与文化母体相交融。

朱教授把中医养生原则归纳为“自然中和”,“自然”即顺其自然,养生要顺应人类生老病死的自然规律,顺应人所生活的自然和社会环境。“中”即中庸、适度,任何事物都要遵循适度原则。“和”即和谐、平衡,阴阳、动静、升降、出入、劳逸等都要相互平衡。如果“和”被打破了,轻则导致“亚健康”,重则生病。此外,饮食要因时、地和人而调节,还要起居有常,注重精神调摄,坚持运动健身并结合按摩、气功等方法养生。朱教授认为中华个体养生根基于中华民族的传统文化,根植于人民大众之中,它不同于西医的群体卫生。正确的养生观应建立在正确的健康观、疾病观和生死观之上,每个人都可以根据中医的养生特点和原则,参考养生方法,并在养生实践过程中不断完善,总结出一套适合自己的养生方法。

讲座后,朱教授还一一解答了在场同学和老师的问题。(编辑:黄洁淳 校对:王菲菲)

最新评论

Guest post at 2010-1-08 15:05:44

删除 引用

[url=http://www.jindayinji.com]制袋机[/url][url=http://www.jindayinji.com]无纺布制袋机[/url][url=http://www.jindayinji.com]无纺布印刷机[/url][url=http://www.jindayinji.com/Product.html]吹膜机[/url][url=http://www.jindayinji.com/Product.html]降解吹膜机[/url][url=http://www.jindayinji.com/Product.html]高低压吹膜机[/url][url=http://www.jindayinji.com/Product.html]高低压吹膜机[/url][url=http://www.jindayinji.com/contact.html]一次性手套机[/url][url=http://www.jindayinji.com/contact.html]手套机[/url][url=http://www.jindayinji.com/Prodcn.html]手提环制袋机[/url][url=http://www.jindayinji.com/Product1.html]全自动软式手提袋制袋机[/url][url=http://www.jindayinji.com/inde.html]non w oven bag making machine[/url][url=http://www.mengfujx.com.cn/main.asp]无纺布袋设备[/url][url=http://www.360machine.cn]FILM BLOWING MACHINE[/url][url=http://www.360machine.cn]BAG MAKING MACHIN[/url][url=http://www.360machine.cn/Index.Asp]吹膜机[/url][url=http://www.360machine.cn/en_About.Asp]AUTO SLITTING MACHINE[/url][url=http://www.360machine.cn/en_About.Asp]PRINTING MACHINE[/url][URL=http://www.cnxinda.cn/index1.asp]无纺布印刷机[/URL][url=http://www.mengfujx.com.cn/main.asp]无纺布制袋机[/url][url=http://www.mengfujx.com.cn/main.asp]无纺布拉链袋制袋机[/url][url=http://www.mengfujx.com.cn]non woven bag[/url][url=http://www.mengfujx.com.cn/

最新更新

- ▶ 中国自然辩证法研究会副秘书长张... (图) 1-05
- ▶ 中国中医科学院朱建平教授来我中... 1-05
- ▶ 中国科技大学金正耀教授来我中心... (图) 12-19
- ▶ 内蒙古师大关晓武教授来我中心讲... (图) 12-08
- ▶ 南京大学肖玲教授“科学发展观的... 12-01
- ▶ 北京大学吴国盛教授来中心讲学... 12-01
- ▶ 科技史06级毕业论文答辩... (图) 6-16
- ▶ 上海东华大学教授杨小明来我中心... (图) 6-01
- ▶ 两场重量级科技考古学术讲座... (图) 5-21
- ▶ 北京科技大学冶金与材料史李延祥... (图) 5-19

月度热点

- ▶ 中国自然辩证法研究会副秘书长张... (图) 1-05
- ▶ 中国科技大学金正耀教授来我中心... (图) 12-19
- ▶ 中国中医科学院朱建平教授来我中... 1-05

en_main.asp]cup making machine[/url][url=http://www.360machine.cn]FILM BLOWING MACHINE[/url][url=http://www.360machine.cn]BAG MAKING MCHIN[/url][url=http://www.cnlxjx.com/main101.asp]无纺布印刷机[/url][url=http://www.cnxinda.cn/lianx.htm]小型吹膜机[/url]

制袋机无纺布制袋机无纺布印刷机吹膜机降解吹膜机高低压吹膜机一次性手套机手套机手提环制袋机全自动软式手提袋制袋机non woven bag making machine冷切制袋机FILM BLOWING MACHINEBAG MAKING MCHIN吹膜机AUTO SLITTING MACHINEPRINTING MACHINE无纺布制袋机无纺布拉链袋制袋机non wonven bagcup making machine无纺布袋设备无纺布印刷机小型吹膜机

▶ [查看全部评论](#)……(共1条)



评分：0

我来说两句

内容:

验证:

发表评论

[广西民族大学科学技术与社会发展研究中心](#) | [交流论坛](#) | [快捷面板](#) | [站点地图](#) | [友情链接](#) | [空间列表](#) | [站点存档](#) | [联系我们](#)