

<<疲劳的中医保健>>

图书基本信息

书名：<<疲劳的中医保健>>

13位ISBN编号：9787117082099

10位ISBN编号：7117082097

出版时间：2006-12

出版单位：人民卫生出版社

作者：牟重临

页数：288

字数：3330000

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>

## <<疲劳的中医保健>>

### 内容概要

这套丛书体现了中医保健特色，在内容上立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果、在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，便求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。

本书是现代中医保健丛书之一，全书分为为上、下两篇。

上篇从现代疲劳形成特点去认识疲劳的本质；下篇突出中医“治未病”思想，以预防为主、治疗为辅，提出干预疲劳的种种有效方法。

内容实用，以适应家庭需要为宗旨，通俗易懂，具有中医特色，适合各个知识段的人群通读。

## <<疲劳的中医保健>>

### 作者简介

牟重临，浙江省台州市第一医院主任中医师，从事中医医疗、教学工作40年，为浙江省名中医，台州市终身专业技术拔尖人才，台州市中医学会副会长，浙江省中医学会内科委员会委员、浙江省养生研究会理事，曾任黄岩中医院院长、名誉院长。

在国内省级以上刊物发表论文80余篇，其中10

## <<疲劳的中医保健>>

### 书籍目录

上篇 认识疲劳 一、疲劳是怎么回事 二、疲劳给人们带来的危害 三、疲劳症表现的常见类型 四、中医从“虚证”认识疲劳症 五、不同个体发生疲劳症的不同特点 六、导致人体疲劳的常见原因 七、疲劳症自我测定下篇 干预疲劳 一、干预在疲劳发生之前 二、主动休息是最简单有效的抗疲劳方法 三、调节饮食抗疲劳 四、疲劳症的心理治疗与精神调养 五、性与爱对疲劳症的正面效应 六、人与环境的和谐能减轻疲劳 七、运动健身抗疲劳 八、养成良好的生活起居习惯 九、培养有益的业余爱好 十、中医补益法的抗疲劳作用 十一、丰富多彩的抗疲劳中药 十二、补益法抗疲劳怎样辨证使用 十三、施补要讲究科学和技巧 十四、疲劳症的非补治疗 十五、怎样使用药酒来消除疲劳 十六、简单易行的抗疲劳按摩

<<疲劳的中医保健>>

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>