

<<图说中医·养生>>

图书基本信息

书名：<<图说中医·养生>>

13位ISBN编号：9787117088039

10位ISBN编号：7117088036

出版时间：2007-11

出版单位：人民卫生

作者：张志斌,李经纬

页数：229

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>

## <<图说中医·养生>>

### 内容概要

《图说中医：养生》以中医发展的历史高度，介绍了中医养生的理念、方法，从居处环境、日常保养、精神修养、导引按摩、运动健身、气功养生、饮食养生、药物养生、房事保养和美容10个方面，真实全面阐述了中医养生保健的经验甚至教训，让人知其然，而且知其所以然。全书语言流畅优美，内容简明实用，配以近400幅精美的图片，文图呼应，相得益彰，给人以养生保健知识的同时，获得美的感受。如能理解中医养生的精髓，从养生到长寿就离我们不远了。期望这部图书给您带来实实在在的益处。

## 作者简介

张志斌，1983年毕业于浙江中医学院，医学史硕士、博士。  
中国中医科学院中国医史文献研究所研究员、博士生导师、后备学科带头人，医学史研究室主任。  
专攻中医医史文献，尤擅长中医疾病证候史研究。  
主要论著有《中医学思想史》、《中医大辞典》（第二版）、《古今中外大疫启示录》（以上合作主编），《温病大成》（执行主编），著《古代中医妇产科疾病史》、《中国古代疫病流行年表》，主编《远离生活方式病丛书》等。  
发表学术论文70余篇。

## 书籍目录

卷首语 居住环境 居处水源卫生 日常保养 日常保养原则 起居有常 顺应四时 莫伤莫强 但欲小劳 治未病 日常保养方法 勤漱齿 惜津唾 防损目 慎脱着 谨言语 节沛浴 勤梳头 重睡眠 精神修养 养神为本 知足寡欲 修心养性情 志调摄 慎善怒 少思虑 去忧愁 避惊恐 导引按摩 导引五禽戏 按摩运动 健身舞蹈 雉舞 踏歌 秧歌、高跷舞 狮舞 龙舞 武术 摔跤 拳术 剑(刀)带 马带 与射箭 投壶 其他 龙舟竞渡 蹴鞠 踢毽子 捶丸 秋千 登高、踏青 冰嬉 气功 养生 吐纳 调息 食气 存想 凝神 内丹 带与静坐功 食物养生 食物性味 辛能散 能行 甘能缓 能补 酸能敛 能收 苦能泻 能燥 磁能下 能软 坚食物种类 谷物类 茄豆类 肉贾类 鱼类 蒂蔬类 果实类 饮食卫生 食宜少些 食宜早些 食宜暖些 食宜软些 食宜缓些 食宜淡些 饮食疗法 饮食禁忌 药物养生 金丹 害生 寒食 散悲 剧补 益药物 道家长生药 民间习尚 中医常用补药 药膳 饮 酒 粥 羹 汤 房事 保养 日常房事 保养 欲不可绝 欲不可早 欲不可纵，欲不可强 欲有所忌 欲有所避 “房中带” 解惑 房中带 概说 “精” 崇拜 “闭固” 与 “还精” 房中带的消亡 七损八益 美容 美颜 滋润 光泽 白洁 红香 紧皮 去皱 消斑 灭疵 护发 乌须 发生 发润 发保 齿

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>