

<<中老年中医养生保健>>

图书基本信息

书名：<<中老年中医养生保健>>

13位ISBN编号：9787212033675

10位ISBN编号：7212033677

出版时间：2008-10

出版时间：安徽人民出版社

作者：周宜轩

页数：269

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>

## <<中老年中医养生保健>>

### 内容概要

本书共分五大部分，前三部分是中医养生保健的基础知识，介绍了中医养生概论、中医未病防治学及中医五脏养生保健，以便掌握中医对机体康复保健的原理。

第四部分是疾病防治学知识，重点介绍13种老年人常见疾病的生理、病理特点，防治措施及养生保健常识，以达到防病、治病及养生保健的目的。

第五部分是养生保健知识，介绍养生保健的方法、古今圣人养生保健之道及相关知识，以达仁者见仁、智者见智，丰富养生保健的内容，让老年朋友从掌握养生保健知识做起，达到健康长寿靠自己的自我保健的目的。

<<中老年中医养生保健>>

作者简介

周宜轩，安徽中医学院第一附属医院内科主任医师、教授、硕士研究生导师，安徽省老年大学特聘教授，安徽省名中医。

曾任中华中医药学会内科学会理事，中华中医药学会内科延缓衰老委员会副主任委员，中华中医药学会瘀血症专业委员会副主任委员，中华中医药学会科技奖评审专

## <<中老年中医养生保健>>

### 书籍目录

中医养生概论 一、什么是中医养生学 二、中医养生要点中医未病防治学 一、关于健康 二、关于亚健康 三、亚健康的防治 四、亚健康的自我保健中医五脏养生保健 一、心脏 二、肺脏 三、肝脏 四、脾脏 五、肾脏常见疾病防治与养生保健 一、动脉粥样硬化 二、冠心病 三、高血压病 四、血脂异常及防治 五、糖尿病 六、缺血性脑中风 七、骨质疏松症 八、老年性便秘 九、失眠症 十、慢性支气管炎 十一、慢性胃炎 十二、功能性消化不良 十三、病毒性肝炎养生保健 一、心理健康 二、科学运动 三、主动饮水 四、人体正常营养素 五、人生三期养生有道 六、不同体质养生要点 七、顺应四时养生有法 八、古今圣人养生之道 九、养生十六宜治 十、排毒——现代都市人的热门话题 十一、补益中草药的作用及其趣事

## <<中老年中医养生保健>>

### 章节摘录

**中医养生概论** 一、什么是中医养生学 养生是一个永恒而广泛的话题，指的是以生命发展规律为依据，通过调理饮食、修炼形体、调养精神等方法，提高体质，防治疾病，以达到延年益寿的目的。

中医养生学是在中医理论的指导下，对传统的养生方法进行研究、改革，吸取各学派养生之长，发展出独特的养生之道，并指导人们将养生之道运用于日常生活的学问。

它是中国优秀文化的组成部分，是历代医学家不断实践、总结的结果，对于人们增强体质，预防疾病，治疗疾病发挥着积极的作用。

(一) 中医养生学的指导思想 中医养生学的基本指导思想是强身健体，预防疾病。首先，它运用中医学理论对人体进行了详尽全面的分析，认为人体内正气旺盛与否是决定身体健康的关键因素；其次，中医养生学始终把心理因素作为影响人体健康的重要因素，重视对人体心理的调节；再次，它认为生命和健康是息息相关的，它们是一个整体，不可偏颇一方，更不能将两者割裂开来；最后，中医养生学把人体健康与社会环境、自然环境联系起来，认为应该全面地看待人体健康和疾病。

(二) 中医养生学的特点 1.以中医理论为指导。中医养生学最突出的特点是以中医理论为指导，它运用阴阳五行学说、藏象学说、经络理论等，对传统的养生学说进行了创新和发展，使得中医养生学更加具备科学性、实用性。

<<中老年中医养生保健>>

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>