

<<养脑补脑健脑要诀>>

图书基本信息

书名：<<养脑补脑健脑要诀>>

13位ISBN编号：9787501924813

10位ISBN编号：7501924813

出版时间：1999-6-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张湖德

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>

<<养脑补脑健脑要诀>>

作者简介

张湖德/主编

简介

张湖德男，1945年4月生于山东省寿张县棘针园村。

1964年参加工作，

1965年分配到外交部。

1973 - 1977年

在北京中医学院干训班学习中医，毕业后留校任教至今。

主要讲授中医学

基础、《黄帝内经》、中医诊断学、中医养生学、养生康复名著选等多门课程，是该校从事养生学研究最早的专家之

。现为中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授，北京永南医院副院长，北京美容研究院副院长，《中国科学美容》杂志社特聘专家，哈尔滨车氏美容科学研究所顾问，北京宏福集团顾问，四川《彩桥》杂志记者，敦煌美术馆名誉馆长，中国教育电视台《健康桥》栏目组、北京方林园广告公司策划部经理，中国科普作家等。

自1983年以来，先后在中国100多家有影响的报刊上发表过3000多篇文章，其中有几十篇文章曾获得优秀论文奖。

《科技日报》1995年曾开辟《张湖德养生专栏》，《人即日报》（海外版）曾连载其《中年养生》文章30多篇，《中国旅游报》曾辟“旅游保健”专栏连载其文章。

曾先后出版过有关养生学、营养学、美容学、心理学、性学、康复学等方面的专著近50部，其代表著作有：

《中华养生宝典》、《实用美容大全》、《中医美容奥秘》、《养生与长寿》、《疾病与防治》、《儿童药膳》、《妇女药膳》、《老年药膳》、《四季养生要诀》（该书繁体字版于1996年在台湾出版）。

还出版

过法文版和英文版的《实用中医养生学》、《当代养生文萃》等，总计字数600

<<养脑补脑健脑要诀>>

余万。

<<养脑补脑健脑要诀>>

书籍目录

一 脑的结构与生理

1 脑的结构

2 脑的生理

二 养脑

(一) 能够养脑的食物

(二) 能够养脑的药膳

(三) 科学的饮食养脑方法

三 补脑

(一) 常用的补脑药物

(二) 常用的补脑方剂

(三) 科学的药物养脑原则

四 健脑

(一) 要勤于用脑

(二) 良好的睡眠是健脑的基础

(三) 积极休息健脑法

(四) 气功健脑法

.....

五 常见脑的病证防治

(一) 头痛

(二) 眩晕

(三) 健忘

(四) 不寐症(失眠症)

.....

主要参考文献

<<养脑补脑健脑要诀>>

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>