

<<中医万问>>

图书基本信息

书名：<<中医万问>>

13位ISBN编号：9787501979028

10位ISBN编号：7501979022

出版时间：2011-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：北京市中医管理局，北京中医协会 编

页数：224

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>

<<中医万问>>

内容概要

“中医万问”系类由北京市中医管理局、北京中医协会组织姜良铎等著名中医学专家编写而成，内容设计大众健康生活的方方面面，写法通读易读。

《中医万问 养生篇》是“中医万问”系列丛书中的一种，由北京市中医药管理局和北京中医协会组织，姜良铎等几位中医药专家编写、审定，图书内容严谨，所有内容都围绕百姓日常养生、保健生活中最常产生的疑问，具有很强的实用性，是名副其实的“专家科普”图书。

《中医万问 养生篇》着重于普通人日常养生，书中分五部分：生活与养生、自然与养生、养生与养颜、情志与养生、体质与养生，将各个人群和不同体质类型的人的养生原则，节气人们的养生要点、健康美颜瘦身的方法，及情志心理对于健康的重要性予以全面说明，是普通人养生生活必备良友。

<<中医万问>>

作者简介

主编单位：北京市中医药管理局，北京中医协会

主撰稿：姜良铎，尹丹，张晓梅，衷敬柏，魏军平，杨晓晖，王国玮，景录先，图娅

姜良铎：男，主任医师，教授，博士生导师，我国首批中医学博士，享受国务院政府特殊津贴，教育部重点学科——中医内科学学科带头人

<<中医万问>>

书籍目录

第一章 生活与养生 (一) 生活起居养生 (二) 睡眠与养生 (三) 沐浴与养生 第二章 自然与养生   (一) 二十四节气养生 (二) 季节养生  春季养生  夏季养生  秋季养生  冬季养生 (三) 时辰养生 (四) 综合自然养生 第三章 养生与美颜   (一) 美容与养生 (二) 美体与美发 (三) 食疗与美体 第四章 情志与养生   (一) 情志理论  何为情志  情志与生理 (二) 情志养生  自然与情志养生  情志与人群  情志与饮食 (三) 情志康复  情志与疾病  疾病的情志康复法 (四) 情志与心理健康  中医对心理疾病的认识  心理疾病的中医调养 第五章 体质与养生   (一) 体质辨识 (二) 体质养生索引

<<中医万问>>

章节摘录

插图：

<<中医万问>>

编辑推荐

养生无处不在，自然流转，四季寒暑；饮食起居，工作休闲，顺应自然；调摄情志，身与心和谐，健康与幸福相伴。

顺应自然，起居有常，安卧有方；不妄劳作，饮食适度，调节情志；精神内守，修身养性，神形兼具。

本书内容丰富，能较好地把中医保健养生知识和中华民族传统文化传播给有需求的民众，让全社会潜移默化、客观地认知中医药学知识，使中国传统而优秀的中医药文化得以传承和发展，使中医药学更好地为改善国人的健康状况而服务。

<<中医万问>>

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>