

<<中医万问>>

图书基本信息

书名：<<中医万问>>

13位ISBN编号：9787501979233

10位ISBN编号：7501979235

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：288

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

书籍目录

第一章 人群保健 (一) 老年保健 (二) 女性保健 (三) 生育期女性保健 (四) 男性保健 (五) 青少年保健 (六) 婴童保健第二章 常见病防护保健 (一) 脾胃病防护保健 (二) 肺病防护保健 (三) 肝胆病防护保健 (四) 糖尿病防护保健 (五) 高血压病防护保健 (六) 肿瘤防护保健 (七) 颈椎、腰椎病防护保健 (八) 妇科病防护保健第三章 经络穴位保健 (一) 经络位位保健 (二) 针灸保健 (三) 拔罐保健 (四) 刮痧保健 (五) 按摩推拿保健第四章 运动保健 (一) 运动养生常识 (二) 中医运动健身 (三) 中医运动康复保健索引

## 章节摘录

## 第一章 人群保健 (一) 老年保健 1. 中医是如何认识。

老年病。

的? 老年病有其发病的基本特点, 中医学认为, 老年病的发生多以身体虚弱, 抗病能力差为内因。虚。

“虚”对老年人来讲, 表现尤为突出, 所谓“虚”就是指“正气虚”; 病程长。由于老年人正气不足, 抗病能力弱, 所以病久而缠绵不愈者多, 患慢性疾患者多, 故老年病的另一特点就是病程长; 一处有病累及周身。

又因为体虚而病, 病后正气愈虚, 则一处有病而处处皆病, 周身脏腑、气血、阴阳失调, 虚实夹杂, 寒热交错, 甚至出现几个脏腑的病变, 形成错综复杂的病情, 此为老年病又一特点。

## 2. 中医如何预防老年病? 随着年龄的不断增长, 老年人身体会越来越容易出现一些疾病。

中医认为这与老年人五脏功能减退, 尤其是肾脏功能减退, 髓海不充有关。

肾的主要功能为藏精、主骨生髓。

肾气衰则生命的原动力减退, 故脏腑功能易失调, 容易出现呼吸系统、消化系统、心脑血管系统、生殖系统等疾患。

所以防治老年病多从补肾益髓入手, 通过适量运动、合理膳食、愉悦心智, 使老年人肾精充盛、脑髓充足, 才能肢体行动灵活, 耳目聪敏, 脑健而智慧, 延年益寿。

.....

<<中医万问>>

编辑推荐

由权威部门组织，由中医学临床专家编写，写法科普，对普通人日常生活的关心照料细致入微。

<<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>