

<<航天人中医养生备要>>

图书基本信息

书名：<<航天人中医养生备要>>

13位ISBN编号：9787506758505

10位ISBN编号：7506758504

出版时间：2013-2

出版时间：中国医药科技出版社

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>

<<航天人中医养生备要>>

内容概要

《航天人中医养生备要》依托航天科技工作者对健康的需求，从中医角度出发，阐述航天科技工作者的健康问题及解决方法。

内容生动，深入浅出，便于记忆。

除介绍了中医养生理论和方法外，对常见病的预防及调护等均有详细描述。

<<航天人中医养生备要>>

作者简介

张向群，医学硕士，主任医师，毕业于北京中医药大学，师承名家，主攻温病，擅长对老年病、消化系统疾病、男性科疾病、皮肤科疾病的中西医结合治疗。

长期以来，张向群积极致力于中医药知识的宣传普及，曾在北京电视台《健康》栏目作专题讲座，在航天科工集团京区各单位的“中医养生讲座”也受到了广大干部、职工的好评。

张向群近年来出版医学专著5部，整理校注中医古籍2部，参与编写高校教材1部。

目前担任中国健康教育协会医院分会副主任委员、《中国航天临床医学》副主编。

廖奕歆，男，1962年出生于湖南。

1984年湖南中医学院中医系毕业后在长沙市中医医院行医。

1991年北京中医学院硕士研究生毕业后进入航天中心医院。

现任该院中医科主任、主任医师，中华中医药学会周围血管病分会副主任委员，北京中医药学会周围血管病专业委员会副主任委员。

20余年来，一直从事中医临床、教学、科研工作，主编、参编《百病调养术》、《周围血管病中医研究最新全书》、《家常食物巧治病》、《血管疾病的血瘀与化瘀治疗》等10余部专著；撰写、发表学术论文20余篇。

临床以周围血管病及皮肤病的中医药治疗见长，对心脑血管病、脾胃病等病症的治疗有独到之处。

一贯重视养生保健知识的学习和研究，看重养生在生活及医疗活动中的重要作用。

<<航天人中医养生备要>>

书籍目录

第一章航天人健康状况及发展趋势 第二章航天人情志养生术 第一节春季情志养生 第二节夏季情志养生 第三节秋季情志养生 第四节冬季情志养生 第三章航天人饮食养生术 第一节春季饮食养生 第二节夏季饮食养生 第三节秋季饮食养生 第四节冬季饮食养生 第四章航天人起居养生术 第一节春季起居养生 第二节夏季起居养生 第三节秋季起居养生 第四节冬季起居养生 第五章航天人运动养生术 第六章航天人办公室中的宜与忌 第七章中医传统疗法简介 第八章传统四法在四时养生中的应用 第一节春季养生 第二节夏季养生 第三节长夏养生 第四节秋季养生 第五节冬季养生 第九章航天中医专家养生经验谈 张士芳养生经验 刘金城养生经验 张向群养生经验 廖奕歆养生经验 刘银洲养生经验 负勋甫养生经验 黄名珠养生经验 徐康养生经验 张见养生经验 李晶养生经验 马洪萍养生经验 第十章航天人常见病的调养 第一节感冒 第二节慢性支气管炎 第三节冠状动脉粥样硬化性心脏病 第四节高血压病 第五节低血压 第六节便秘 第七节糖尿病 第八节神经衰弱症 第九节脑动脉硬化症 第十节脑血管疾病 第十一节前列腺肥大 第十二节动脉硬化性闭塞症 第十三节肥胖 第十四节高脂血症 第十五节脂肪肝 第十六节肺癌 第十七节胃癌 第十八节肝癌 第十九节颈椎病 第二十节腰痛 第二十一节喉痹 第十一章养生谚语 第十二章推荐养生书

<<航天人中医养生备要>>

章节摘录

版权页： 插图： 8.痰湿体质养生法 体质特点：形体肥胖，嗜食肥甘，神倦，懒动嗜睡，身重如裹，口中黏腻；或便溏，脉濡而滑，舌体胖苔滑腻。

若病则胸脘痞闷，咳喘痰多；或食少，恶心呕吐，大便溏泄；或四肢浮肿，按之凹陷，小便不利或浑浊；或头身重困，关节疼痛、重着，肌肤麻木不仁；或妇女白带过多。

环境调摄：不宜居住在潮湿的环境里，在阴雨季节要注意湿邪的侵袭。

饮食调理：少食肥甘厚味，酒类也不宜多饮，且勿过饮。

多吃些蔬菜水果，尤其是一些具有健脾利湿、化痰祛湿的食物，诸如白萝卜、紫菜、洋葱、枇杷、白果、大枣、扁豆、薏苡仁、红小豆、蚕豆、包菜等。

药物养生：痰湿之生与肺、脾、肾三脏关系最为密切，故重点在于调补肺、脾、肾三脏。

若因肺失宣降，津失输布，液聚生痰者，当宣肺化痰，方选二陈汤；若因脾不健运，湿聚成痰者，当健脾化痰，方选六君子汤或香砂六君子汤；若肾虚不能制水，水泛为痰者，当温阳化痰，方选金匱肾气丸。

9.气郁体质养生法 体质特点：形体消瘦或偏胖，面色苍暗或萎黄，平素性情急躁易怒，易激动或忧郁寡欢，胸闷不舒时欲叹息，舌淡红、苔白脉弦。

若病则胸胁胀痛或窜痛，或乳房、小腹胀痛，月经不调，痛经；或咽中梗塞，胃脘胀痛，如有异物；或颈项瘰疬；或泛吐酸水，肠鸣，大便泄利不爽，眩晕昏仆，吐衄，呃逆暖气；或腹痛；或气上冲逆头痛。

精神调养：此种人性格内向，精神常处于抑郁状态。

根据《内经》“喜胜忧”的原则，应主动寻求快乐，多参加社会活动与集体文娱活动，常看喜剧或相声，以及富有激励意义的影视剧等，勿看悲剧。

<<航天人中医养生备要>>

编辑推荐

《航天人中医养生备要》专门针对航天工作者编写，实用性强，适合所有航天业相关人士参考阅读。

<<航天人中医养生备要>>

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>