

<<夏季中医养生>>

图书基本信息

书名：<<夏季中医养生>>

13位ISBN编号：9787508611846

10位ISBN编号：7508611845

出版时间：2008-7

出版时间：中信出版社

作者：蒲志兰

页数：191

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>

<<夏季中医养生>>

内容概要

中医养生学有几千年的历史，养生学的书籍从古到今汗牛充栋，但也难免鱼龙混杂，精华与糟粕共存。

由当代中医学泰斗蒲辅周之女、著名中医蒲志兰编著的“四季中医养生”系列读物，力求去粗取精，去伪存真，客观真实地把中医养生学的真谛、精华介绍给读者，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，从而帮助大家学会养生，拥有健康的生活。

《夏季中医养生》为此系列读物的夏季卷，作者以严实、易懂的文字，从春季的特点及养生原则、春季的精神养生、春季饮食调摄、春季生活保健，以及春季的运动锻炼和春季易感疾病及对策等六个方面，给出了一份切实可行的健康养生指南。

<<夏季中医养生>>

作者简介

蒲志兰，出生于中医世家，著名中医学家蒲辅周之女。

毕业于北京中医药大学。

从事中医临床30余年。

在治疗中始终贯彻天人合的原则，并极力推崇中医预防为先“治未病”的学术观点，潜心研究中医养生学说，并将中医的养生学与临床防病治疗相结合，使中医养生学得到更好的传播和应

<<夏季中医养生>>

书籍目录

关于中医养生(代序)	中医养生的理论基础——不朽的中医著作《黄帝内经》	中医养生的特点
中医养生的具体方法	中医养生的核心——“春夏养阳,秋冬养阴”不可不知的几大中医名词(二)	
气,血,津液	经络	体质
第一章 夏季的特点及养生原则	夏季养生指导	夏季的特点及对人体的影响
夏季养生原则	夏季要养阳	夏季养生重在清
	不同体质养生方法各异	不同体质的养生
预防为主,颐养天年	第二章 夏季情志养生要点	夏应“养长”
	恬静养神	情志养生
七情致病	注重养德	第三章 夏季饮食调摄
	夏季的饮食原则	夏季宜养心健脾,解暑化湿
夏季饮食要节制	夏季饮食宜苦、辛、酸、成,少甜	夏季不应恣食生冷
	夏季饮食宜清淡	
夏季饮食要注意卫生	夏季的有益食物	蔬菜类
	冬瓜	黄瓜
	苦瓜	番茄
	茄子	芹菜
	芦笋	南瓜
	大蒜	生姜
	野菜类	野苘蒿
	马	
齿苋	蕨菜	水果类
	西瓜	柚子
	草莓	香蕉
	猕猴桃	香瓜
	荔枝	樱桃
	杏	木瓜
	榴莲	椰子
	桃	芒果
	石榴	
	葡萄	菠萝
	肉、蛋、豆类	绿豆
	赤小豆	鸭肉
	鸡肉	中药
茯苓	藿香	山药
	太子参	甘草
	夏季宜喝茶	怎样购买茶叶
	茶的功效	
饮茶的注意事项	茶的分类	夏季宜喝粥
	清热解暑	滋补安神
	健脾和胃	熬夜药膳
生地炖鸭蛋	猪腰炖杜仲	莲子百合煲瘦肉
	粉葛生鱼汤	夏枯草煲瘦肉
	第四章 夏季生活保健	
穿衣篇	顺应自身感觉	夏不可薄衣
	要勤换湿衣	穿鞋有讲究
	家居篇	夏季需防蚊虫
	夏季凉席要防螨	空调病与空调病的预防
	自我保健篇	小运动中的大健康
	你是冷女人吗?	
睡眠篇	睡眠的机制	珍贵的睡眠
	夏季睡眠时间	不同年龄的睡觉时间
	睡眠要重	
质量	怎样得到好睡眠?	
第五章 夏季的运动养生	生命在于运动	夏季运动保健原则
	强调动静结合	提倡持之以恒
	运动适度,不宜过量	舒适自然,循序渐进
	运动时间,因时制宜	运动项目,因人制宜
现代运动——散步	散步的要领	散步的速度
	散步的时间	中医养生之气功
现代气功的定义	气功养生的机理	正确的练功方法
	练功要点及注意事项	中医导引术
	练功十八法	五禽戏
第六章 夏季常见疾病的防治	中医病因学说	外因——六淫
	疠气	夏季常见疾病
感冒	中暑	空调病
	疰夏	夏季防乙脑
	夏季谨防急性结膜炎	炎热是心血管病的火药桶
	汗斑的防治	痱子的防治
	日光性皮炎的防治	肠道传染病的防治
	流行性腹泻的防治	冬病夏治
	冬病夏治方法	中药敷贴穴位防治气喘之疗法

<<夏季中医养生>>

章节摘录

第1节：关于中医养生（代序）（1） 关于中医养生（代序） 中医养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。所谓“生”，就是生命、生存、生长之意；所谓“养”，即保养、调养、补养之意。

健康的身体需要保养，亚健康时就要调养，病弱之躯则应补养。

总之，“养生”就是保养生命之意。

就像保养汽车一样，夏天要注意保养空调系统而冬天要注意防冻。

我们养生，也要顺应自然界春、夏、秋、冬的季节变化，通过不同的调养护理方法，达到健康长寿的目的。

比如我们冬季可以用一些温热的食物或药物来补养脾肾的阳气，秋季气候干燥则要多吃一些滋阴清热的食物以补充身体的津液；春夏季节又有不同。

这就是四季养生的大意，当然这只是举个简单的例子。

准确地说，中医四季养生，就是在中医理论指导下，根据“天人合一”的理念，说明一年四季的气候变化规律及人的一些生理、病理现象，并揭示出人类应当如何在阴阳不停变换的四季中，恰当地调养自己的身体的阴阳，以顺应四季变化，达到阴阳平衡、气血畅通、健康长寿的目的。

三、中医养生的具体方法 1.养精神，调情志 中医治病的最高境界是治未病，治未病的最高境界是防病养生，而养生的最高境界是养心，也就是养精神，调情志。

所以，就养生而言，“下士养身，中士养气，上士养心”。

人的情志及精神活动需要脏腑之气的支持才能完成，所以反过来说，调养精神，调节情志，也可养护脏腑之气，使五脏不受邪。

所以保持健康的情志是养生防病的重要保障。

……

<<夏季中医养生>>

编辑推荐

掌握真正的中医养生方法，坚持健康的生活方式，拥有幸福快乐的人生。

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>