

<<中医中药与养生>>

图书基本信息

书名：<<中医中药与养生>>

13位ISBN编号：9787508708850

10位ISBN编号：7508708857

出版时间：2007-3

出版时间：中国社会

作者：张清华

页数：255

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>

## <<中医中药与养生>>

### 内容概要

世界卫生组织指出：“健康不仅是没有疾病和羸弱，而是保持形体，心理和社会适应方面完好的整体状态”。

同时还指出，人的健康与寿命，受多种因素影响，包括先天因素、社会因素和医疗条件等，但最重要的、占约60%比重的是取决于个人的生活方式和后天调养，也可以说健康与长寿的主动权就掌握在自己手里。

随着科学技术的进步和发展，特别是医学科学技术的进步，防治疾病的水平也有大幅度提高，但令人遗憾的是并没有因此而有效地控制各种疾病的发生。

其原因主要是预防保健工作没有做好，“预防为主”的卫生工作方针没有落实。

当前，公共卫生体系建设，各级政府在组织力量给予加强，但个人卫生则必须由自己来料理。

具体地说，就是要认真学习防病知识，懂得养生之道，并身体力行去实践。

同时，医务工作者也应该以对人民大众健康高度负责的精神，积极投身预防保健工作中去，通过各种形式的科普活动、健康教育，把养生之道、卫生保健的知识和方法，推广普及到大众。

《中医中药与养生》一书，从目录和部分章节看，有关中医药养生的主要内容，如“精神养生”、“饮食养生”、“运动养生”、“中药与养生”等几个方面，均作了重点介绍。

书中还把“中医与疾病养生”、“中医与老年病”、“中医养生其他方法”另立篇章，从内容上看也有新意，希望读者能从中受益，并通过实践进一步充实并发展中医养生学。

## <<中医中药与养生>>

### 书籍目录

第一部分 中医养生概论 1. 中医传统养生的产生与发展 2. 中医对养生和衰老机理的认识 3. 中医有关养生和衰老的起因学说 4. 中医谈养生和衰老的本质 5. 中医认为衰老是生命的必然转归 6. 中医学的养生健康长寿理念 7. 中医养生衰老的阴阳学说 8. 中医认为衰老是整体机能的衰退 9. 中医认为人衰老的主要原因 10. 中医如何判断人的衰老 11. 中医八纲辨证 12. 中医认为不慎养生可致早衰 13. 中医认为养生不要进入误区 14. 中医如何辨证肾虚 15. 中医如何辨别虚证 16. 中医认为对付“六淫”有利于养生

第二部分 中医与精神养生 1. 中医认为心理养生是防止各种疾病发生的基础 2. 中医“精、气、神”的养生之道 3. 中医养“精”之道 4. 中医养“气”之道 5. 中医养“神”之道 6. 中医认为养德可养生 7. 中医养生如何进行精神调养 8. 中医养生以情制情治疗疾病 9. 中医养生重视情志对健康的影响 10. 中医认为节制七情可滋养精气神 11. 中医认为“形神合一”可养生 12. 中医认为养生必先养心 13. 中医认为养生要保养“真气” 14. 中医认为愉快心情有利于养生 15. 中医自我养生修性的方法 16. 中医认为人要恬淡养神 17. 中医认为和气才能养生 18. 中医认为“静以养心” 19. 中医认为自信可养生 20. 中医认为发泄悲郁可养生 21. 中医认为保健有五难 22. 中医认为心态平衡是养生的法宝 23. 中医认为妄自尊强不利于养生 24. 中医认为要养生就要制怒 25. 中医认为要养生就要节制 26. 中医认为过度恐惧不利于养生...

...第三部分 中医饮食养生第四部分 中医运动养生第五部分 中医与疾病养生第六部分 中医与老年病第七部分 中医季节养生第八部分 中医养生其他方法第九部分 中药与养生第十部分 中药新宠：松树与养生

<<中医中药与养生>>

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>