

<<中医中药里的养生精华>>

图书基本信息

书名：<<中医中药里的养生精华>>

13位ISBN编号：9787508725239

10位ISBN编号：7508725239

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张精华，连汝安 主编

页数：245

字数：195000

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>

<<中医中药里的养生精华>>

前言

祝贺《中医中药里的养生精华》出版发行，并对主编和各位作者弘扬中国传统养生文化，促进健康事业发展的精神和作为表示敬意！

健康长寿是每个人的追求和愿望。

而提高全民族的健康素质，既是我国实现全面建设小康社会的一个重要指标，也是我们国家实现经济和社会不断发展与进步的可靠保证。

就在我为本书写序的时候，从媒体报道得知，“2006年人才蓝皮书”《中国人才发展报告3》披露：七成知识分子面临“过劳死”威胁，北京知识分子平均寿命下降5岁，人才健康状况不容乐观。

“过劳”已经成为威胁我国人才身体健康的“杀手”，特别是在沿海相对发达城市，“过劳死”问题更为突出，并呈现出向低年龄层次蔓延的态势。

<<中医中药里的养生精华>>

内容概要

中医养生学是关于预防疾病，延缓衰老，保护并促进健康的一门科学。这些前人留给我们的宝贵遗产，在指导现代人的养生保健方面，仍具有重要的科学价值和现实意义。

<<中医中药里的养生精华>>

作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。

曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。

总参谋部中青年专家，享受政府特殊津

<<中医中药里的养生精华>>

书籍目录

第一章 中医养生概论 1.养生的产生与发展 2.养生和衰老机理 3.养生和衰老的起因 4.养生和衰老的本质 5.衰老是生命的必然转归 6.养生健康长寿理念 7.衰老的阴阳学说 8.衰老是整体机能的衰退 9.人衰老的主要原因 10.如何判断人的衰老 11.八纲辨证 12.不慎养生可致早衰 13.养生不要进入误区 14.如何辨证肾虚 15.如何辨别虚症 16.对付“六淫”有利于养生 第二章 中医与精神养生 1.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.养德可养生 7.如何进行精神调养 8.以情制情治疗疾病 9.重视情志对健康的影响 10.节制七情可滋养精气神 11.“形神合一”可养生 12.养生必先养心 13.养生要保养“真气” 14.愉快心情有利于养生 15.自我养生修性的方法 16.人要恬淡养神 17.和气才能养生 18.“静以养心” 19.自信可养生 20.发泄悲郁可养生 21.保健有五难 22.心态平衡是养生的法宝 23.妄自尊强不利于养生第三章 中医饮食养生第四章 中药运动养生第五章 中医与疾病养生第六章 中医与老年病第七章 中医季节养生第八章 中医养生其他方法第九章 中药与养生

<<中医中药里的养生精华>>

章节摘录

中医经典《黄帝内经》中说：“人生于地，悬命于天。

”在人体与外界环境之间不断进行着的气体交换中，气象因素起着最重要的作用。

气象因素的变动超出一定范围（如酷寒、阴湿、炎热、强烈的太阳辐射等）可出现平衡失调，引起许多疾病，如感冒、关节炎、神经炎、神经痛、肌肉痛、冻伤等。

据统计表明，约有40%的死亡是在气象不正常情况下发生的。

天气变化可分为周期性变化和非周期性变化。

周期性变化主要指昼夜的变化和一年四季的变化。

每天的天气变化则属于非周期性的变化，造成植物神经功能出现紊乱，调节失控，身体内出现不平衡。

研究表明，婴儿和老年人对气温的变化最为敏感。

从婴儿到成年人，其体内温度调节系统的有效性增加了20倍左右。

老年人在衰老过程中不能很好适应较大的温度变化。

老年人还易患因冷热变化而引起的呼吸系统和血管系统的疾病。

日本的一项关于气温与人体健康的研究表明，气温低于8℃时，死亡率最高；气温在8℃-33℃时死亡人数最少；气温超过33℃时死亡率又上升。

与气象有关的疾病以其发病状况可分为两类：一类是受气候影响的“季节病”，每年在固定的季节发病；另一类是受天气变化影响的“气象病”，在某种天气情况下发作或出现病情。

从病因分析，这些“季节病”和“气象病”有的直接与气象因素有关，如中暑、冻伤，气象要素是引起疾病的物理原因；有的则是因气象要素的非特异性刺激作用所致，如哮喘、冠心病、关节炎等，气象要素只是诱因。

又如在气压过低时，心脏病、精神病及其他慢性病易发作。

某些传染病也与气象有关。

如乙型脑炎通过蚊子传播，而蚊子的生长、发育则要受到气象条件的影响。

<<中医中药里的养生精华>>

媒体关注与评论

“阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。

”——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）“阅张院长作品“
健康就是有序生活，笑看人生。

”——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

<<中医中药里的养生精华>>

编辑推荐

《中医中药里的养生精华(家庭珍藏版)》是解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任张清华倾情打造。

中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康快乐的最佳选择。

<<中医中药里的养生精华>>

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>