

<<中医养生>>

图书基本信息

书名：<<中医养生>>

13位ISBN编号：9787509112670

10位ISBN编号：7509112672

出版时间：2007-10

出版时间：人民军医出版社

作者：林青 编

页数：438

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>

<<中医养生>>

内容概要

《中医养生》的编写，旨在为热爱生活的各个阶层的人们提供一部具有操作、对照、指导意义的适用书籍。

全书从中医养生的最高境界入手，归纳了中医养生的核心内容，即“养心、养性、养病”的三大原则。

对于人们所关注的养生方法，从“延缓衰老、充实生命内涵”的要求出发，翔实地介绍了理解身体健康信号、提高自身免疫能力的养生方法。

并对养生的“顺时规律、动静规则、娱乐定理、饮食体系”做了细致的介绍和推荐，以利于读者在学习和实践中找出适合自己体质条件并且切实有效的自我养生经。

<<中医养生>>

书籍目录

上篇第1章 中医养生的最高境界一、什么是中医养生的最高境界二、“德者高，仁者寿”的本质道理三、用精神引领时光四、颐养天年，我该怎么做五、谁采摘了最大的“寿桃”第2章 中医养生的三大原则一、养心、养性、养病，三足鼎立二、“三养”原则的特点三、“三养”原则延续的变迁四、“三养”原则包涵的观念第3章 充实自我生命的内涵一、中医养生对生命的认识二、尽力拓展生命时空三、让人自信的心理年龄四、中医养生对自然的认识五、抵抗衰老是养生的关键六、正视生命，需要宽容第4章 确立自我独特的养生经一、中医养生，因人而异二、顺应人体生物钟三、理解身体发出的警示信号四、癌变病症的特殊信号五、确立自我独特的养生经第5章 养生之道，道在何方一、养生之道，道法自然二、中医养生：教你平衡阴阳三、中医养生：教你理解五行四、中医养生：教你把脉气血五、中医养生：教你疏通经络六、中医养生：教你滋养五脏第6章 养生当养心为上一、心是主宰二、护心健脑，养生之要三、养心要诀四、养心合理膳食第7章 养生宜养性调和一、“养性”包涵哪些内容二、“养性”重在调和性情三、“养性”旨在治“未病之病”四、“养性”在房中第8章 养生以养病保障一、从中医病理角度看“风”二、消未起之患，治未病之疾三、有病早治原则四、提升你的免疫力五、对症施治巧用药六、病愈康复重在养下篇第9章 养生顺时规律一、时令养生：春二、时令养生：夏……第10章 养生动静规则第11章 养生娱乐定理第12章 养生的饮食体系第13章 养生的五大败笔

<<中医养生>>

编辑推荐

《中医养生》的选材内容广泛地吸收了古今养生名家的学理精髓。力求通俗地解答传统中医的养生理论。既收集了前人与近代中医养生的典范人物，也荟萃了大众所景仰、向往的长寿明星。力求在严谨的中医养生理论和严格的养生方略的推介中融合更多的养生趣味。以便让更多的人群在养生中快乐、在快乐中养生。适合广大读者阅读参考。

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>