

<<中医养生使用手册>>

图书基本信息

书名：<<中医养生使用手册>>

13位ISBN编号：9787509117385

10位ISBN编号：7509117380

出版时间：2008-5

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎 编著

页数：236

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>

## <<中医养生使用手册>>

### 内容概要

本书汇集了古今中医养生之精华，从养生的概念出发，从起居、四时、饮食、文化、房事、心理、运动、清肠等诸多方面入手，充分展现中医养生所主张的以预防为主，主动调整自我，避免外邪入侵的养生思想与方法，同时又为您简要地介绍了各种常见疾病的养生保健方法。

本书以健康为中心，全面阐述古今中医的养生观念及行之有效的养生要诀，是一部非常难得的中医养生科普读物，为生活在现代生活中的人们提供了最为简单、实用、健康的养生指导。

## &lt;&lt;中医养生使用手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康从关注中医养生开始 一、中医养生的指导思想——预防胜于治疗 二、中医养生的原则 三、中医养生重在修炼精、气、神 四、关注中医养生历朝历代的发展 五、中医养生保健强调因人而异 第二章 健康——现代人不得不说的话题 一、人类寿命的延长和寿命的预测 二、有的人为什么会过早衰老 三、健康是现代人生存之根本 四、健康不仅是人躯体的健康 五、健康需要采用多种健身方法 六、影响健康的因素主要有哪些 第三章 健康需要关注这些养生细节 一、起居养生的方式与方法 二、季节养生的方式与方法 三、心理养生的方式与方法 四、饮食养生的方式与方法 五、文化养生的方式与方法 六、运动养生的方式与方法 七、按摩养生的方式与方法 八、药物养生的方式与方法 九、房室养生的方式与方法 十、灸疗养生的方式与方法 十一、劳动养生的方式与方法 十二、清肠养生的方式与方法 第四章 慢性病三分在治七分在养 一、冠心病患者的养生法 二、高血压病患者的养生法 三、肺气肿患者的养生法 四、慢性支气管炎患者的养生法 五、溃疡性结肠炎患者的养生法 六、病毒性肝炎患者的养生法 七、消化性溃疡患者的养生法 八、慢性胃炎的养生法 九、胆囊炎与胆石症患者的养生法 十、中老年肾病患者的养生法 十一、前列腺增生症患者的养生法 十二、糖尿病患者的养生法 十三、甲状腺功能亢进患者的养生法 十四、高脂血症患者的养生法 十五、绝经期综合征患者的养生法 十六、腰椎间盘突出症患者的养生法 十七、颈椎病患者的养生法 十八、抑郁症患者的养生法 十九、肥胖症患者的养生法 二十、贫血症患者的养生法 二十一、口腔溃疡患者的养生法 附录 中医养生歌诀集锦 一、中国古代养生保健歌诀 二、现代中医养生保健歌诀 参考文献

章节摘录

第一章 健康从关注中医养生开始 一、中医养生的指导思想—预防胜于治疗 中华民族有五千年文明史，在这漫长的历史长河中，祖先们以他们的智慧和实践创造了优秀的文化，中国传统养生术就是其中一颗璀璨的明珠，它为中华民族的繁衍、健康和发展做出了巨大贡献。

中医养生文化与中国其他传统文化之间，既有其相同的渊源，又有密切的联系，都反映了中华民族文化的特色。

除此之外，中医学的养生方法与养生思想还有其自身的特色，这个特色就是养生以预防疾病、保健益寿为目的。

如起居调摄方面，《黄帝内经》强调“风雨寒暑”、“虚邪贼风”要“避之有时”；饮食卫生方面，张仲景《伤寒杂病论》中有专篇强调要预防食物中毒；孙思邈则有“善养性者，则治未病之病，是其意也”之说。

正是在预防胜于治疗这一思想指导下，数千年来，劳动人民在养生实践中，创造和发明了种类繁多、功效各异的养生延年之术，形成了一整套较为完整的养生方法。

如果没有预防胜于治疗这一思想的指导，没有众多养生家长期不懈的养生实践，中国文化遗产中便不可能留下这一大批独特的养生文化与方法。

二、中医养生的原则 “健康是金、长寿是福”，中医养生的具体方法渗透于生活中的点点滴滴，关系到衣食住行的方方面面。

也许永生是笑谈，但用中医养生促进健康对每个人来说却是触手可及，而要用养生达到健康的目的，就必须遵循一定的养生原则，这些原则可总结为以下几点： .....

<<中医养生使用手册>>

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>