

<<古今健康歌诀>>

图书基本信息

书名：<<古今健康歌诀>>

13位ISBN编号：9787509139172

10位ISBN编号：7509139171

出版时间：2010-9

出版时间：人民军医出版社

作者：董明强

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>

<<古今健康歌诀>>

内容概要

本书以歌诀形式表述了养生保健的基本知识和方法，包括中医保健、健康福寿、养生经典、调整心态、膳食食疗、运动健身、戒烟限酒、起居习惯和防病治病九个方面的内容。

全书共载歌诀500余首，其中除部分古代歌诀外，大部分为现代歌诀，贴近生活，寓意深刻。

歌诀形式活泼多样，不拘一格，读来顺口，便于记诵。

适于中老年人、亚健康者和所有珍惜健康的人士阅读参考。

<<古今健康歌诀>>

作者简介

董明强，北京市延庆县人，1948年5月生。
1967年及1983年分别毕业于北京市通县卫生学校和首都医科大学。
现任北京市延庆县医院内科主任医师。

长期从事内科、中西医结合临床工作，在治愈大量病人的同时，善于求学，勤于笔耕，发表医学论文10余篇，编写出版医学著作多

<<古今健康歌诀>>

书籍目录

一、中医保健篇 健康宝葫芦诗 体质保健 (一)平和体质 (二)气虚体质 (三)阳虚体质 (四)阴虚体质 (五)血瘀体质 (六)痰湿体质 (七)湿热体质 (八)气郁体质 (九)特禀体质 四季保健 (一)春季保健 (二)夏季保健 (三)秋季保健 (四)冬季保健 精神保健 (一)精神保健 两大原则 (二)精神调养 六大方法 (三)四种情况 如何调摄 饮食保健 (一)饮食调养 三大原则 (二)膳食结构 两大要素 (三)饮食习惯 六宜六忌 运动保健 (一)运动保健 四大原则 (二)多种方法 自我保健 起居保健 (一)起居调养 两大原则 (二)起居保健 三项注意二、健康福寿篇三、养生经典篇四、调整心态篇五、膳食食疗篇六、运动健身篇七、戒烟限酒篇八、起居习惯篇九、防病治病篇参考文献

<<古今健康歌诀>>

编辑推荐

惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心。
食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频。
每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。
炎热变诈都休问，任我逍遥过百春。

“中医保健篇”为新增篇章，以北京市人民政府《首都市民中医健康指南》为蓝本，从体质、四季、精神、饮食、运动和起居六个方面系统介绍中医保健知识。新版丰富“养生益寿篇”的内容并将其分为两个部分，即“健康福寿篇”和“养生经典篇”，前者介绍综合性健康歌诀；后者收集古今名人的养生经验和歌诀作品。有关“调整心态篇”、“膳食食疗篇”、“运动健身篇”、“戒烟限酒篇”、“起居习惯篇”和“防病治病篇”的结构基本不变，只是在内容上做了一些补充。

<<古今健康歌诀>>

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>