

<<首席专家话健康>>

图书基本信息

书名：<<首席专家话健康>>

13位ISBN编号：9787509139707

10位ISBN编号：7509139708

出版时间：2010-9

出版时间：人民军医

作者：王奕

页数：238

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>

<<首席专家话健康>>

前言

健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。

随着经济发展、社会进步和生活水平的不断提高，人民群众对于保障健康、预防疾病、提高生活质量的需求日益增长。

新的医学模式和健康理念告诉我们，人们防治疾病和维护健康不能单纯依靠被动的医疗技术服务，而应强调自身主观能动作用，进行积极主动的预防保健，特别是养生。

中医药作为中华优秀传统文化的瑰宝和我国独具特色的卫生资源，其“治未病”理念体现了中医学先进和超前的医学思想。

“治未病”包括三个主要层次，即“未病先防”“既病防变”和“瘥后防复”。

“未病先防”着眼于未雨绸缪，保身长全，是“治未病”的第一要义；“既病防变”着力于料在机先，阻截传变，防止疾病进一步发展；“瘥后防复”立足于扶助正气，强身健体，防止疾病愈后复发。

“治未病”的核心，直接落实到一个“防”字上，充分体现了“预防为主”的思想。

在“治未病”实践中，历代医家均强调以养生为要务，认为养生保健是实现“治未病”的根本手段。从马王堆的导引图到华佗的五禽戏，以及后世医家倡导的包括运动、饮食、心理诸方面的系列养生方法，形成了独具特色的中华养生文化。

<<首席专家话健康>>

内容概要

中医养生必须要注重两个方面：一是科学性，二是时代性。

我们现在有的人过分强调古代的养生方法，并不是真正意义上的科学。

养生，首先要读懂自己的身体，就是根据自己的体质类型，选择怎样吃，怎样起居，怎样度过一年四季，这才是真正量身定做的养生。

<<首席专家话健康>>

作者简介

王奕研究员，毕业于北京中医学院(现为北京中医药大学)。
现任中华中医药学会继续教育部主任，中华中医药学会理事，中华中医药学会护理分会秘书长，中华中医药学会医院管理分会副秘书长，中国中医药研究促进会理事，北京港澳台侨妇女联谊会理事，中央农工党医学委员会委员，《

<<首席专家话健康>>

书籍目录

我的健康相信谁 1.什么中健康? 2.我的健康我做主 3.中医带您走上健康路借你一双慧眼看清健康真相 1.如何正确看待中医养生? 2.病从何来? 3.现代人的饮食观念必须革命 4.调整心态,让生活更轻松 5.从“富士康”事件谈青年人的心理疏导中医养生的智慧 1.顺四时 2.节饮食 3.调情志 4.慎医药体质分九种,养生各不同 A型——平和体质,健康派调体养生——让你的生命之树常青 B型——阳虚体质,怕冷派调体养生——让你阳气长旺 C型——阴虚体质,缺水派调体养生——让你滋润津生 D型——气虚体质,气短派调体养生——让你气足神旺学养生,做花儿样女人聊聊糖尿病的防和治解除心血管疾防治的困惑呼吸系统疾病贵在预防与调养胃肠道疾病的治疗与养生养生保健 获得健康食品、保健食品、食疗

<<首席专家话健康>>

章节摘录

插图：近年来，我国的养生热一浪高过一浪。

电视台大多都在讲养生，从地方台到中央台，到处是养生大讲堂，到处在讲养生。

今天的书城，最明显的位置摆的都是健康的书籍。

全国的健康书籍有6000多种，有很多销售排名靠前的书，都是与养生保健相关的。

543家出版社中有70%的出版社都在出健康书、养生书，其中还有很多是和医学不沾边的出版社，也在出版健康养生书。

在讲养生、写养生的专家中，有一些是医学专家，有一些是和医学不沾边的人。

大家都在讲养生、都在写养生，说明健康是大家关心的主题，健康是热门话题。

新华社记者的一篇文章说：21世纪有关健康的书成了家庭的“红宝书”。

提起“红宝书”，一些老年朋友、中年朋友很快会联想到那个特殊的年代，无论哪家都有“红宝书”，现在把健康书作为“红宝书”红宝书看，说明每个家庭都有健康的书，甚至有的家庭不止三本、五本这样的“红宝书”。

大家关心健康，是个好事。

<<首席专家话健康>>

编辑推荐

《首席专家话健康》：古人把人的生命比作一盏燃烧着的油灯。

如果把灯油比作“精”，把火焰比作“气”，把灯光比作“神”，把燃烧时间长短比作“寿命”。那么。

养生就是用最恰当的方式，点燃生命之灯，让您“精”“气”充足，“神”采飞扬，健康百年。

4位国医大师担任顾问，11位首席专家合力编著，中华中医药学会倾力打造，《健康报》“健康时报”重点推介，中医养生不能食古不化，要摒弃一些过时的理论.要和现代医学结合起来，要把中医、西医结合起来。

<<首席专家话健康>>

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>