

<<长寿大典>>

图书基本信息

书名：<<长寿大典>>

13位ISBN编号：9787515200378

10位ISBN编号：7515200375

出版时间：2011-10

出版时间：中医古籍出版社

作者：邓永标，林飞 主编

页数：全四册

字数：3404000

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>

<<长寿大典>>

内容概要

邓永标、林飞主编的这本《长寿大典》是一本献给广大中老年人的实用长寿保健指南。

它从人的养生之道、心理保健、营养保健、日常保健、运动保健，再到防病、治病等多方面细致周密地介绍了长寿保健的知识。

在总体上，本书突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度；在内容上，本书突出一个“防”字，根据新的医学模式和健康理念，结合中老年人的身心特点，从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给读者；在方法上，本书突出一个“用”字，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性，只要学会自我分析和长期不懈地学以致用，一定会大大提高身体机能，达到延年益寿的目的。

<<长寿大典>>

书籍目录

历代皇家养生长寿秘法

第一章 长生——帝王的梦想

- 一、永恒长生术
- 二、秦始皇的求仙之路
- 三、汉武帝的长生梦
- 四、梁武帝的养生之道
- 五、太平真君一心归道
- 六、至死不悟的大唐帝王
- 七、武则天的长寿之道
- 八、宋高宗修身寡欲
- 九、明世宗深宫炼仙丹
- 十、康熙皇帝饮食有节
- 十一、乾隆皇帝长寿秘诀

第二章 历代御医的养生法

- 一、先秦时期的御医疗法
- 二、陶弘景的养性延命录
- 三、王叔和的脉象理论
- 四、百岁御医甄权的吐故纳新术
- 五、百岁“药王”孙思邈
- 六、忽思慧的韭菜羊肾粥
- 七、明代御医的食补肉汤

第三章 宫廷养生秘方

- 一、延年益寿方
- 二、益气补血方
- 三、安神补脑方
- 四、聪耳明目方
- 五、开胃健脾方
- 六、通便止泻方
- 七、利尿止淋方
- 八、强腰壮膝方
- 九、固本壮阳方
- 十、滋阴养生方
- 十一、护肤养颜方
- 十二、养发乌发
- 十三、护齿美容方
- 十四、洗浴健身方
- 十五、解酒醒酒方
- 十六、减肥增胖方
- 十七、情志养生方
- 十八、房中养生方
- 十九、四季养生方

第四章 御膳房秘制食补妙方

- 一、御膳房秘制山珍食谱
- 二、御膳房秘制海味食谱
- 三、御膳房秘制药点

<<长寿大典>>

四、御膳房秘制茶点

第五章 清宫太医院秘藏方剂

- 一、清肺理中
- 二、养胃健脾
- 三、补心安神
- 四、解热清毒
- 五、补肾强壮
- 六、壮骨强筋
- 七、和气活血
- 八、养肝护肝
- 九、头疼中风
- 十、妇科良方
- 十一、通便止泻
- 十二、外用良方

第六章 古代帝王饮食养生逸闻

传统饮食药膳长寿谈经

中医扶正祛邪养生长寿

四季时令养生长寿全析

历代养生保健长寿秘典

现代社会长寿时尚理念

<<长寿大典>>

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>