第一图书网, tushu007.com

<<生活中的中医>>

图书基本信息

书名：<<生活中的中医>>

13位ISBN编号：9787532399376

10位ISBN编号：7532399370

出版时间：2009-9

出版时间：上海科技

作者：孟景春

页数：168

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

前言

什么是健康？
很多人认为没有病就是健康。
其实这种认识只说对了一半，或者说认识不够全面。
真正健康的概念是：世界卫生组织（WHO）提出的：“ 健康不仅是没有伤病，而是躯体上、精神上的健康和良好的社会适应能力。
”后来又将道德修养纳入健康的范畴。
概括地讲就是身体和心理两者都要健康。
那么，怎么样才能得到健康呢？
从健康经济学的角度出发，寻求低成本的健康投入来获得高质量的身心健康，成为时下各领域都在研究的时髦话题。
实践证明，中医药以其“ 简、便、廉、验 ”的特点在防治疾病、促进健康方面有着无与伦比的优势，理应在国家的医疗卫生保障制度中占有重要的地位。
让人欣喜的是，国内从事健康管理行业的人员已经开始重视中医药，并就中医药“ 治未病 ”的特点，展开了相关尝试。
取得一些让人瞩目的成果

<<生活中的中医>>

内容概要

中医保健防病，简便廉验。
《生活中的中医：低成本健康策略》先是重点介绍春夏秋冬四季健康养生策略，并针对日常生活起居中的吃喝拉撒睡进行中医指导，随后提供8种“杀手病”的中医防治策略，推荐9类日常服药注意事项、7种名贵中药的科学服用和贮存方法，并配以插图，实为一本有防有治的中医健康管理读本。
《生活中的中医：低成本健康策略》作者为年已八旬的名老中医，著作等身，精神矍烁，临床经验丰富，对中医药健康策略熟谙于心。
作者在书中娓娓道来，如同在听健康讲座。
可供广大养生保健爱好者、健康管理行业人员阅读参考。

<<生活中的中医>>

书籍目录

春日气候孩儿脸春季要捂，穿戴要暖饮食宜省酸增甘广步于庭，被发缓形调摄情志，养肝制怒踏青休闲好时节炎夏防暑湿穿衣戴帽要防晒清暑解热话饮食夏季运动妙法清心宁神度炎夏夏季生活起居有讲究夏季常备小药箱冬病夏治真奇妙秋风送爽防秋燥秋季宜冻甘润饮食防秋燥补肺益气多运动乐以忘忧夜卧早起，与鸡俱兴冬季防寒，合理进补入冬穿衣戴帽有讲究药食进补，来春打虎严冬避寒巧锻炼放松心情。
多晒日光早卧晚起，必待日光吃喝拉撒睡中的中医讲究吃不是罪喝的科学从"拉撒"中知健康赶走失眠，睡出健康清洁厨卫保健康科学使用家用电器中医防治"杀手病"远离高血压（脑卒中）防治冠心病做一个快乐"糖人"降血脂，防治高脂血症阻击老年痴呆病癌症只是慢性病，可防也可治日常服药有讲究中药服用法和禁忌西药剂型和服用法不能同吃的药物与食物12类不能合用的中西药孕妇不宜用的西药八类药女性经期不宜服用会杀死精子的中草药"伟哥"的8种副作用酒后忌服的药物科学服用7种名中药人参西洋参蛤蚧鹿茸冬虫夏草灵芝珍珠

章节摘录

插图：春日气候孩儿脸天地（自然界）是个大宇宙，人体是个小宇宙，人生活在自然界中，各种活动无不与之息息相关，所以中医学里有“人与天地相应”的整体观说法。
我们讲究养生保健，同样也要以“天地相应”的观点为指导，尤其是四季的养生保健。
在此首先讲有关春季保养的事宜。
春季气候的特点：总的趋势是由寒转温，但在这总的趋势中，还有乍寒、乍暖的变化，故有“春日气候孩儿脸，一日变三变”的说法。
春季气候有所变化，也影响到人体生理上的变化。
其变化是气温影响人的皮肤汗孔，由致密而渐转疏松，体表血脉亦由冬季紧缩而渐趋舒张。
此外，春季气候对内脏也有其特有亲和力，即主要影响肝，故《黄帝内经》说“春气通于肝”。
由于“春气通肝”的原因，同时也影响到精神方面。
由于春季中人体环境的这些变化。
故而要注意春季健康细节管理，如衣帽的穿戴、饮食卫生、运动锻炼、情志的调摄以及生活起居等都要以春季的气候和人体变化为依据，然后作出有针对性的选择。

编辑推荐

《生活中的中医:低成本健康策略》:健康管理，健康中医，中医管理，一生健康。
健康需要中医，中医促进健康！
中医保健防病，简便廉验。
春夏秋冬四季有哪些养生策略，中医对吃喝拉撒睡有哪些保健说法，8类“杀手病”中医如何防治，日常服药有哪些注意事项，7种名贵中药如何科学服用？
一位年已八旬的名老中医，在书中为您娓娓道来。

第一图书网, tushu007.com

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