

<<中医健身术>>

图书基本信息

书名：<<中医健身术>>

13位ISBN编号：9787536908994

10位ISBN编号：7536908997

出版时间：2000-3

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：曹希亮

页数：257

字数：231000

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>

## <<中医健身术>>

### 内容概要

祖国医学是中华民族数千年来同疾病作斗争的经验总结，它对于中华儿女的世代绵延，体质的健壮，劳动能力的增强，都起着很重要的作用。

人们常用“取之不尽，用之不竭”来形容祖国医学内容的丰富多彩。

从健身防病方面来说，它也同样有完整的宝贵经验，我们必须批判地继承和发扬光大，这是创立我国新的预防医学的条件之一。

但是，目前国内有关中医健身方面比较系统的资料很少，因此，作得初步尝试编写了这本书。

本书的内容分为两部分，上篇主要阐述祖国医学有关健身的理论，总结了近年来在健身方面取得的进展情况；下篇着重介绍祖国医学有关健身知识和健身方法。

可作为中西医保健工作者和广大群众健身的参考。

## &lt;&lt;中医健身术&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 祖国医学防病健身理论	第一章 祖国医学在防病健身方面的贡献	第二章 祖国医学防病健身理论的哲学思想	第一节 整体的自然观	第二节 内因的重要作用	第三节 防病健身领域唯心史观与唯物史观的争论	第三章 祖国医学的养生学	第一节 养生的原理	第二节 寿夭的原因	第三节 养生原则	第四章 祖国医学与免疫学	第一节 祖国医学对免疫学的认识	第二节 扶正与免疫	第三节 祛邪与免疫	第五章 经络学说与健身	第一节 针刺增强免疫功能	第二节 针刺的良性双向调整作用	第六章 健身与防病	第一节 保持旺盛的元气	第二节 已病的防变	下篇 防病健身知识	第七章 精神卫生	第一节 关于情志与内脏	第一节 创造健康的精神生活	第二节 睡眠及失眠的防治	第三节 保护中枢神经系统	一 保持规律的生活	二 疲劳及其预防	第八章 合理的饮食和营养	第一节 清淡的饮食	第二节 食品的合理利用	一 关于膳食的合理搭配	二 合理的加工烹调	第三节 合理的饮食制度	第四节 祖国医学营养学的整体观念	.....	第九章 四季养生与健身	第十章 戒烟酒	第十一章 健身运动	附录 植物杀虫剂及使用方法
---------------	--------------------	---------------------	------------	-------------	------------------------	--------------	-----------	-----------	----------	--------------	-----------------	-----------	-----------	-------------	--------------	-----------------	-----------	-------------	-----------	-----------	----------	-------------	---------------	--------------	--------------	-----------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-----------	-------------	------------------	-------	-------------	---------	-----------	---------------

<<中医健身术>>

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>