

<<中华养生旨要>>

图书基本信息

书名：<<中华养生旨要>>

13位ISBN编号：9787537732086

10位ISBN编号：7537732086

出版时间：2008-8

出版时间：山西科学技术出版社

作者：张学沛

页数：439

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>

<<中华养生旨要>>

内容概要

《中华养生旨要》不仅是一本介绍、学习养生技术的书，更是一本告诉读者如何选择运用养生术的书。

全书重点阐述了自然养生和综合养生的观点，关以实践和养生哲理印证养生经验与感悟，从自然与万物、与人的关系最根本处，介绍如何将各具特色的养生功法与经典方药养生、饮食养生、四季养生、生活起居有机结合、全面调节人体功能，实现延年抗衰目的；书的后半部分，则列举了不同条件、不同体质、不同养生目标，或患有不同疾病的养生者，如何利用各类养生术进行最佳组合综合治疗及综合养生的实例以供实践参考。

《中华养生旨要》可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<中华养生旨要>>

书籍目录

上编第一章 中华养生概述 第一节 什么是养生 第二节 养生溯源 第三节 “道”与养生的关系 第四节 养生旨要第二章 养生流派及其特点 第一节 道家养生 第二节 道教养生 第三节 佛教养生 第四节 儒家养生第三章 动功养生性质及功效 第一节 拳术养生——太极拳 第二节 武术养生——少林天罡护体功 第三节 仿生养生——五禽戏 第四节 动静结合——八段锦 第五节 少林动功——达摩易筋经 第六节 简易动功——健身操 第七节 动功养生适用人群第四章 动功推拿按摩养生性质及功效 第一节 老子按摩法 第二节 孙思邈按摩法 第三节 佛门推拿按摩 第四节 正脊按摩法 第五节 局部保健按摩法 第六节 足部按摩法 第七节 按摩养生适用人群第五章 内气养生性质及功效 第一节 周天功 第二节 内丹术 第三节 玄鉴导引法 第四节 服气术 第五节 内气养生功 第六节 少林金刚桩内功法 第七节 内气养生适用人群第六章 静功养生性质及功效 第一节 静坐养生 第二节 坐忘术 第三节 心斋养生 第四节 息心止念术 第五节 性命双修术 第六节 炼精指误 第七节 静功养生适用人群第七章 方药养生性质及功效分类 第一节 方药性质及分类 第二节 方药性质与身体状况的关系 第三节 简便实用的古代经典方药 第四节 如何最佳使用现代经典养生方药 第五节 走出方药养生误区第八章 饮食养生意义及功效 第一节 饮食与人的关系 第二节 正确理解饮食有节、合理安排饮食 第三节 正确理解饮食质量、合理选择饮食 第四节 如何正确选择和调配饮食 第五节 饮食药膳养生 第六节 四季饮食指要 第七节 饮食宜忌第九章 四季养生要旨 第一节 春季衣、食、住、行与疾病和养生的关系 第二节 夏季衣、食、住、行与疾病和养生的关系 第三节 秋季衣、食、住、行与疾病和养生的关系 第四节 冬季衣、食、住、行与疾病和养生的关系第十章 不可忽视的生活养生 第一节 养生条件、养生观与养生的关系 第二节 工作与养生 第三节 休闲与养生 第四节 情感与养生 第五节 嗜好与养生 第六节 房事与养生 第七节 走出养生年龄误区下编第十一章 三十六种常见病患者的综合养生 第一节 亚健康 第二节 易感冒 第三节 颈椎病 第四节 肩关节周围炎 第五节 腰椎病 第六节 高血压 第七节 肥胖病 第八节 痛风 第九节 病态窦房节综合征 第十节 慢性支气管炎 第十一节 支气管哮喘 第十二节 慢性咽炎 第十三节 慢性胃炎(附:消化性溃疡) 第十四节 慢性非特异性溃疡性结肠炎 第十五节 慢性肝炎 第十六节 糖尿病 第十七节 中风后遗症 第十八节 慢性肾炎 第十九节 肾虚症 第二十章 神经衰弱 第二十一章 更年期综合征 第二十二章 闭经 第二十三章 慢性盆腔炎 第二十四章 慢性前列腺炎 第二十五章 便秘 第二十六章 风湿性关节炎 第二十七章 类风湿性关节炎 第二十八章 黄褐斑 第二十九章 痤疮 第三十章 斑秃 第三十一章 男性生殖系保健 第三十二章 女性生殖系保健 第三十三章 驻容养发 第三十四章 老年保健 第三十五章 儿童按摩特定穴位及按摩手法 第三十六章 儿童保健后记:给你一把开启人体健康之门的钥匙

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>