

<<中医养生及药膳食疗手册>>

图书基本信息

书名：<<中医养生及药膳食疗手册>>

13位ISBN编号：9787538444957

10位ISBN编号：7538444955

出版时间：2009-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李艳 编

页数：401

字数：400000

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>

## <<中医养生及药膳食疗手册>>

### 前言

当今，是中国社会和经济快速发展的时代，也是回归以人为本的时代，人以健康为本，健康以预防为主，预防以教育为本。

随着生活水平的不断提高，人们安居乐业，衣食无忧，就越来越重视健康，重视寻找益寿延年等养生之道。

所以健康已成为人们最关心的热点。

那么，健康是什么？

健康是节约，健康是和谐，健康是一种责任，健康是金子。

如何才能健康，如何才能长寿，如何才能防止过早死亡？

前世界卫生组织总干事中岛宏博士说过：“许多人不是死于疾病，而是死于无知，死于愚昧”。

研究证明，高超的医疗技术只能减少10%的过早死亡，而健康的生活方式则可以减少70%的过早死亡

。也就是说大多数人可以通过养生保健达到60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。

中医养生学是在中医理论指导下，研究人类生命规律，寻找增强生命活力，预防疾病的方法，同时探索衰老的机理以及益寿延年的原则与理论的一门学科。

中华药膳是我国人民千百年来实践经验的结晶，它的理论基础是中医。

## <<中医养生及药膳食疗手册>>

### 内容概要

养生靠中医已成为世人共识，并已得到充分证明，中医养生保健和食疗是中国医药文化的精粹在世人的养生保健中正大放光彩。

本书分上、下两篇，上篇主要向大家简单介绍中医中医养生基本知识，包括环境养生、精神养生、起居养生、运动养生、睡眠养生、饮食养生、房事养生及浴身保健等；下篇主要荟萃古今各种版本的药膳丛中各科疾病药膳食疗处方，老年养生、男性保健、女性美容等药膳食疗处方。

读者可按季节和病理进行养生保健和正确选用相关药膳，可达到防病、祛病、延年益寿的效果。

## <<中医养生及药膳食疗手册>>

### 书籍目录

上篇 中医养生基本知识 第一章 绪论 第一节 中医养生的概念 第二节 中医养生的性质和特点 第二章 中医养生的基本理论 第三章 中医养生学的基本原则 第四章 精神养生 第五章 环境与养生 第六章 起居作息与养生 第七章 睡眠养生 第八章 饮食养生 第九章 房事与养生 第十章 运动养生 第十一章 浴身保健 第十二章 四季养生下篇 中医药膳食疗 第一章 绪论 第二章 内科疾病药膳食疗 第三章 外科疾病药膳处方 第四章 妇科疾病药膳食疗 第五章 小儿科药膳食疗 第六章 五官科药膳食疗 第七章 老年养生药膳 第八章 女性美容药膳食疗 第九章 男性保健药膳食疗 第十章 中华药膳方大收录 第十一章 养生寿老歌诀

## <<中医养生及药膳食疗手册>>

### 章节摘录

二、和谐适度的宗旨必须整体协调，寓养生于日常生活之中，贯穿在衣、食、住、行、坐、卧之间，事事处处都有讲究。

其中一个突出特点，就是和谐适度。

使体内阴阳平衡，守其中正，保其冲和，则可健康长寿。

例如，情绪保健要求不卑不亢，“不偏不倚”，中和适度。

又如，节制饮食、节欲保精、睡眠适度、形劳而不倦等，都体现了这种思想。

晋代养生家葛洪提出“养生以不伤为本”的观点，不伤的关键即在于遵循自然及生命过程的变化规律，掌握适度，注意调节。

三、综合、辩证的调摄人类健康长寿并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现的，而是要针对人体的各个方面，采取多种调养方法，持之以恒地进行审因施养，才能达到目的。

因此，中医养生学一方面强调从自然环境到衣食住行，从生活爱好到精神卫生，从药饵强身到运动保健等，进行较为全面的、综合的防病保健。

另一方面又十分重视按照不同情况区别对待，反对千篇一律、一个模式，而是针对各自的不同特点有的放矢，体现中医养生的动态整体平衡和审因施养的思想。

历代养生家都主张养生要因人、因时、因地制宜，全面配合。

例如，因年龄而异，注意分阶段养生；顺乎自然变化，四时养生；重视环境与健康长寿的关系，注意环境养生等。

又如传统健身术的运用原则，提倡根据各自的需要，可分别选用动功、静功或动静结合之功，又可配合导引、按摩等法。

这样，不但可补偏救弊、导气归经，有益寿延年之效，又有开发潜能和智慧之功，从而收到最佳摄生保健效果。

四、适应范围广泛养生与每个人的一生相始终。

人生自妊娠于母体之始，直至耄耋老年，每个年龄阶段都存在着养生的内容。

人在未病之时，患病之际，病愈之后，都有养生的必要。

不仅如此，对不同体质、不同性别、不同地区的人也都有相应的养生措施。

因此，养生学的适应范围是非常广泛的。

<<中医养生及药膳食疗手册>>

编辑推荐

《中医养生及药膳食疗手册》是由吉林科学技术出版社出版的。

<<中医养生及药膳食疗手册>>

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>