

<<中医养生保健读本>>

图书基本信息

书名：<<中医养生保健读本>>

13位ISBN编号：9787549001170

10位ISBN编号：7549001170

出版时间：2010-09-01

出版时间：甘肃文化出版社

作者：王新华 编

页数：201

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>

<<中医养生保健读本>>

内容概要

圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？

<<中医养生保健读本>>

书籍目录

第一章 养生就是为了健康长寿第一节 顺应四时不忘养生第二节 学点推拿小病不怕第三节 练八段锦日久强身第四节 真法锻炼益寿延年第五节 形神一体养心为上第六节 食疗药膳养生可参第二章 养生保健可以多法合参第一节 九种体质辨质施方第二节 春夏秋冬各有不同第三节 精神调养六大方法第四节 饮食五味适当为宜第五节 运动起居长期坚持第六节 特殊人群特别关注第七节 家庭疗法手头常备第三章 古今名医的养生之道第一节 药王孙思邈的养生妙法第二节 朱丹溪的保养阴精法宝第三节 周信有的长寿之道第四节 刘柏龄：海纳百川方容人第五节 万承奎的养生“12345678”第六节 陈淑长：像养花一样养自己第七节 韩明向：生命在于平衡第八节 张士卿谈养生之道的艺术美第九节 中药养生保健史话第十节 中医养生保健歌诀附录：饮食相克相生配伍

章节摘录

养生就是为了健康长寿 健康长寿是每一个人的愿望。但是要真正做到健康长寿有能只靠愿望，还必须有正确的方法，而正确的方法来自于理性的认识。和医学为了人类这一目标的实现，探索了几千年。

中医学的经典著作《黄帝内经》的开卷第一篇就是“上古天真论”，其主要讨论的就是人类健康长寿的问题。

其中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

”意思就是说，自古以来，了解养生之道的人，都能取法于自然界的阴阳变化，选用适当的养生技术和方法，饮水、饮酒、进食都有节制，生活、睡眠劳作皆有规律，不放浪形骸，透支体力，所以能够形体健壮，精神饱满，形体与精神完美合一，能够享受人的自然寿命，活到一百岁。

.....

<<中医养生保健读本>>

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>