

<<一家老小保健全说>>

图书基本信息

书名：<<一家老小保健全说>>

13位ISBN编号：9787549101054

10位ISBN编号：7549101051

出版时间：2010-12

出版时间：南方日报出版社

作者：洪敦耕

页数：174

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>

## <<一家老小保健全说>>

### 前言

健康是最大的财富，家庭是人生的摇篮，家人的健康是幸福的源泉。

健康之道，应由个人做起，然后惠及家人，推及社会，目前都市生活节奏紧张，就医不易，如果家庭成员具备医学知识，那么，小伤小病可自行调养，既可及时控制病情，甚至使之得到改善和痊愈，又可节省时间与金钱，何乐而不为呢？

本书所述均为日常的保健常识，如四时保健、饮食保健，以及群众的常见病，诸如：感冒、头痛、中暑、胃病、脱发、冻疮、痔疮、鼻敏感、高血压、糖尿病；妇女闭经、痛经；幼童哮喘、遗尿；老人便秘、骨刺等。

书中内容基本结合了现代医学保健知识与笔者多年行医的经验，部分章节还附有经验药方，药方具有简便、有效和安全的特点。

读者依方施治保养，当会收到满意的效果，或作为常规医疗的辅助，也能促进患者早日康复、常人益加康寿。

## <<一家老小保健全说>>

### 内容概要

本书分别从四时与饮食保健、男女老少保健和常见病调理等方面为读者详解常见的家庭养生保健问题，并精选了近300条作者行医四十年的经验便方。

全书通俗易懂，让读者对家庭保健有一个全面的了解，同时又能轻松掌握简易的保健方法。

一目了然的编排体例，通俗易懂的语言表达，也使本书成为一本兼具知识性与实用性的家庭养生保健指南

<<一家老小保健全说>>

作者简介

洪敦耕，香港中医药管理委员会注册（全科）中医师，香港浸会大学中医药学院退休教授、新加坡中医中药联合会名誉学术顾问。

1938年出生于厦门中医世家。

1964年毕业于福建中医学院，后留校执教五年。

1985年移居香港。

1998年荣获“全国医药界精英奖”，其事迹被载入《中国当

<<一家老小保健全说>>

书籍目录

上篇 日常生活保健 四时保健 春季保养扩肝先行 春令闲乏谨防感冒 春夏两季湿邪为患  
端午养生防疫除虫 春夏之际易发风疹 炎炎夏日慎防暑湿 酷暑季节易患疖肿 传统  
刮痧治疗暑症 夏日中暑诊治常识 夏秋常见肠胃疾患 秋燥伤肺温凉分型 冬不藏精春必  
病温 冬季严寒谨防冻伤 民俗讲究冬令进补 饮食保健 食且过大影响康寿 漫谈金字塔  
饮食表 择膳宜审不同体质 上班一族饮食贴士 癌症患者饮食宜忌 油盐糖美味三友说  
维生素类不可滥用 咋成正确饮水习惯 酒止三分切莫过频 适量品茶有益健康 药膳应  
站合营养学 中医食疗有助肥健 当归补血男女通用 人参大补不可滥用 大蒜能抗癌抗衰  
老 姜能治病居家必备 淮山功能补气滋阴 萝卜消导老幼咸宜 冬瓜利水轻身减肥 绿  
豆清凉夏令最宜 雪耳功能清燥润肺 黑木耳能扶正抗癌 玫瑰花能行气和血 清水芙蓉浑  
身皆主 蜂蜜润燥轻身益寿 .....下篇 家庭成员保健索引

## <<一家老小保健全说>>

### 章节摘录

美容是现代人追求的生活内容之一，特别对女性来说，更是日常生活不可或缺的事、但美容并非现代才有，可以说自远古人类就有美容的天性，限于篇幅，不作引证。

古有“士为知己者用，女为悦己者容”的名句，更是妇女注重美容的写照。

美容顾名思义，是指使容貌美丽，关于美丽的界定，仁者见仁，智者见智。笔者认为美容是建立在健康的基础上的，是以有“健美”一词，不健就不美，先健而后言美，斯为真美。

主要表现为：面色红润、皮肤光洁，无皱纹、无雀斑、无赘疣、无白癍、无面癣等。

但实际上，人类只有童颜才能具有以上的特征。恢复童颜、永葆青春虽然只是一种美好的愿望，但如果保养得法，确实可以延缓衰老。所谓返璞归真是指通过改善日常作息、调整情绪和饮食保养身体而达到美容。

若保养得法则，可减缓皮肤衰老的速度。

按中医学的整体观，皮肤与内脏有密切关系。如“肺主皮毛”、“脾主肌肉”、“心其华在面”、“肝其华在爪”和“肾其华在发”等。若五脏安和则皮肤自然健康润泽；因此日常皮肤保健更主要的是调整全身的功能，以下的生活习惯可谓日常保养皮肤的秘诀。

## <<一家老小保健全说>>

### 编辑推荐

在高强度生活的今天，人们越来越注重自身和家人的养生保健，这方面的书也越来越受读者的青睐，但如何选择一本适合的家庭保健书也使读者感到困惑。

如果你是一位关注家庭保健的读者，那么，《一家老小保健全说》将会是一个不错的选择。

它作为一本家庭养生方面的图书，集简单易懂和富于实用性的优点于一体。

从传统和现代养生保健学的角度，对四时与饮食保健、男女老少保健和常见病调理等方面做出详细的描述，并精选了资深中医师行医四十年的药食疗养的锦囊妙招。

全书通俗易懂，读者从中可以了解家庭保健各方面的内容，并学以致用，在日常的生活中调理自己和家人的健康。

<<一家老小保健全说>>

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>