

<<中医智慧养生点津>>

图书基本信息

书名：<<中医智慧养生点津>>

13位ISBN编号：9787560829852

10位ISBN编号：7560829856

出版时间：2005-5

出版时间：同济大学出版社

作者：叶进 编

页数：300

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>

## <<中医智慧养生点津>>

### 内容概要

几千年来，人们在养生领域进行了广泛、深入的探索，留下了许多弥足珍贵的见解，至今仍有十分重要的意义。

本书以《黄帝内经》“智者之养生顺四时而适寒暑”为指导，总结古今养生春夏秋冬之四季养生特点和经验，从气候环境、饮食营养、情志调节、日常起居、房事事宜、妇儿保健、娱乐健身和中药防治等方面进行系统阐述。

<<中医智慧养生点津>>

作者简介

叶进，医学博士，上海中医药大学教授，硕士生导师，金匱教研主任。  
长期从事中医教学、临床及科研工作，在中医典籍、养生防病、治则治法等领域颇有研究。  
发表学术论文数10篇，主编及参编教材、专著10部，完成科研课题10余项，获中国科学院上海分院科技进步等奖1项。

<<中医智慧养生点津>>

书籍目录

总序引言春季养生篇 第一章 气候环境 一、春季的时段 二、春季的气候特点 三、春季气候对人体的影响 四、春季疾病发生的特点 第二章 饮食营养 一、春季饮食调养的原则 二、春季适用的食养品 第三章 情志调节 一、春季情志调节的原则 二、春季情志调节的方法 第四章 日常起居 一、作息 二、居处 三、衣着 四、沐浴 五、防病保健 第五章 房事节宣 一、春季房事宜忌 二、春季与受孕 第六章 娱乐运动 一、娱乐养生 二、运动健身 第七章 女儿保健 一、妇儿保健 二、小儿保健 第八章 中药防治 一、春季中药防治要点 二、春季常用中药 夏季养生篇 第一章 气候环境 一、夏季的时段 二、夏季的气候特点 三、夏季气候对人体的影响 四、夏季疾病发生的特点 第二章 饮食营养 一、夏季饮食调养的原则 二、夏季适用的食养品 第三章 情志调节 一、夏季情志调节的原则 二、夏季情志调节的方法 第四章 日常起居 一、作息 二、居处 三、衣着 四、沐浴 五、防病保健 第五章 房事节宣 夏季房事宜忌 第六章 娱乐运动 一、娱乐养生 二、运动健身 第七章 女儿保健 一、妇儿保健 二、小儿保健 第八章 中药防治 一、夏季中药防治要点 二、夏季常用中药 秋季养生篇.....冬季养生篇附：古代养生家和养生名著简介

<<中医智慧养生点津>>

编辑推荐

《中医祛病健身系列丛书》共10册，各册主编均为中医各科名家。丛书编写以“茹古涵今，兼收并蓄，立足临床，重在创新”的学术思想为指导，遵循“继承传统，发扬精粹，面向社会，服务大众”的宗旨，以中医药学经典理论和现代临床实践的依据，融科学性、知识性和实用性为一体，内容翔实系统全面，深入浅出，通俗易懂。对临床医师有实用参考价值，对患者和中医爱好者有康复保健指导手册。适合于广大医药工作者，医学院校师生及社会各界人士阅读。

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>