

<<中医养生康复学>>

图书基本信息

书名：<<中医养生康复学>>

13位ISBN编号：9787566804105

10位ISBN编号：7566804103

出版时间：2013-1

出版时间：暨南大学出版社

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>

## &lt;&lt;中医养生康复学&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 上编中医养生、康复学理论体系第一章 中医养生、康复学基本概论 第一节 中医养生、康复学的基本概念和学科范畴 第二节 中医养生、康复学的发展概况 第三节 中医养生、康复学的基本原则和理论 第四节 中医康复的基本观点第二章 人类生命的自然规律 第一节 生命的规律 第二节 人类的寿限 第三节 衰老的机制 中编中医养生常用方法第三章 精神养生 第一节 七情变化 第二节 精神养生的方法与措施 第三节 调摄七情方法第四章 起居作息与养生 第一节 起居有常 第二节 劳逸适度 第三节 衣着适宜 第四节 排便保健法第五章 睡眠养生 第一节 睡眠的生理作用 第二节 睡眠的质量和时间的长短 第三节 睡眠的姿势 第四节 卧具用品 第五节 睡眠环境与禁忌 第六节 失眠的防治第六章 饮食养生 第一节 饮食调养的意义 第二节 饮食调养的原则 第三节 进食保健 第四节 食后养生 第五节 五色饮食养生 第六节 常见病养生第七章 四季养生 第一节 四季养生的原则 第二节 春季养生 第三节 夏季养生 第四节 秋季养生 第五节 冬季养生第八章 部位养生 第一节 头发保健 第二节 眼睛保健 第三节 颜面保健 第四节 耳鼻保健 第五节 口腔保健 第六节 四肢保健 第七节 胸背腰腹保健 下编中医康复常用方法第九章 传统体育康复法 第一节 传统体育康复法的作用 第二节 传统体育康复法的原则 第三节 传统体育康复法的应用第十章 针灸推拿康复法 第一节 针灸推拿康复法的作用 第二节 针灸推拿康复法的原则 第三节 针灸推拿康复法的应用第十一章 药物康复法保健格言集锦参考文献

## <<中医养生康复学>>

### 编辑推荐

陈利国等编著的《中医养生康复学》编写依据科学、实用、易学、理论联系实际的原则，在吸收古代及现代多位医家的理论和经验的基础上，结合现代中西医发展的新成果、新进展，对中医药养生康复知识进行了较为系统的总结，并在阐述中注意理论联系实际、由浅入深，语言通俗易懂，思路方法结合临床实践应用。

本书可作为各专业学生的中医养生保健与康复类课程的教材，以及广大人民群众防病健身、养生长寿的指南。

本书分上、中、下三篇，上篇主要为中医药养生、康复学理论体系，包括中医养生、康复学基本理论和人类生命的自然规律的内容，分两章介绍；中篇为中医养生常用方法，包括精神养生、起居作息与养生、睡眠养生、饮食养生、四季养生、部位养生等内容，共分六章介绍；下篇为中医康复常用方法，包括传统体育康复法、针灸推拿康复法、药物康复法内容，分三章介绍。

编写中，我们力争做到内容全面、层次清晰、语言简明易懂，以利于读者学习掌握。

<<中医养生康复学>>

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>