

<< 《黄帝内经》与现代养生保健 >>

图书基本信息

书名：<< 《黄帝内经》与现代养生保健 >>

13位ISBN编号：9787801127648

10位ISBN编号：7801127641

出版时间：2007-1

出版时间：民主与建设出版社

作者：高利

页数：195

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>

<<《黄帝内经》与现代养生保健>>

内容概要

《黄帝内经》（以下简称《内经》）是我国现存医学文献中最早的一部典籍，它不仅是一部伟大的医学巨著，同时也是一部光辉的养生学、康复学著作。

因为它全面地反映、吸取了秦汉以前的养生学、康复学成就，对于中医养生学、康复学的有关理论、原则和方法，进行了比较全面系统的论述。

《《黄帝内经》与现代养生保健》分上下篇，上篇以《黄帝内经》的学术思想为主旨，适当引用古代医学家及养生家的学术观点为佐证，从养生理论及方法等方面进行了较为全面地阐述；下篇从衣、食、住、行等角度结合当今社会人群现状分别进行讲解，力求通俗易懂，使读者能够尊重现实，借鉴古训，掌握方法，达到保健养生之目的。

<<《黄帝内经》与现代养生保健>>

作者简介

高利，先后毕业、结业于首都医科大学和北京中医药学院。
现任首都医科大学宣武医院中西医结合主任医师、硕士研究生导师。
社会兼职有中国老年保健协会理事、专家委员会委员，中国老年保健协会脑保健专业学术委员会主任委员，中国中西医结合学会神经科专业委员会委员，北京中西医结合学会神经内科专业委员会主任委员，中国中西医结合心脑血管病杂志编委。
擅长中西医结合治疗脑血管病、疑难杂症及老年保健。

<<《黄帝内经》与现代养生保健>>

书籍目录

序前言上篇《黄帝内经》养生的基本理论第一章 养生之道与健康长寿何谓养生第二章 《黄帝内经》中的养生观一、整体观二、精气观三、动静观四、防治观五、食疗观第三章 《黄帝内经》中的养生之道一、顺应自然二、协调脏腑三、调摄阴阳四、精神内守五、动静结合六、未病先防七、饮食有节下篇 用《黄帝内经》思想指导现代养生第四章 饮食与养生一、饮食有节，利身益寿二、进食有时，三餐有别三、合理搭配，不可偏嗜四、食宜清淡，避免过咸五、注意饮食卫生，养成良好的习惯六、要使情绪舒畅乐观七、饮食中的五色食疗八、饮食宜顺四时九、一日三餐中的误区十、饮食营养固然重要，因人而异不应忽视第五章 运动与养生一、五禽戏二、太极拳三、八段锦四、易筋经第六章 环境与养生一、气候环境与养生二、空气环境与养生三、土壤环境与养生四、水环境与养生五、地理环境与养生六、居住环境与养生第七章 起居与养生一、起居有常二、劳逸适度三、服装顺时适体四、排便保健法.....第八章 睡眠与养生第九章 休闲与养生第十章 四季与养生第十一章 精神与养生第十二章 房事与养生后记

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>