第一图书网, tushu007.com

<<养生延衰技能>>

图书基本信息

书名：<<养生延衰技能>>

13位ISBN编号：9787807425014

10位ISBN编号：7807425016

出版时间：2009-1

出版时间：蒲晓东 百花洲文艺出版社 (2009-01出版)

作者：蒲晓东 著

页数：205

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

前言

在信息爆炸的时代，养生信息众说纷纭，甚至互相矛盾，对一个不懂专业知识的人来说，的确很难选择，有鉴于此，我们组织了重庆医科大学的中医专业教师，以专业的眼光，从汗牛充栋的与养生有关的历代典籍、现代文献、网络资讯中，根据实用的原则，以养生技能为主要内容，选编了这本《养生延衰技能》。
全书由五方面的内容组成。
第一部分主要介绍养生、健康、亚健康及衰老的概念和一些相关问题；第二部分主要介绍运动、饮食、情志、自然环境、中药、针灸、推拿与养生的关系，以及与之相关的养生方法；第三部分主要介绍健忘、失眠、忧郁、疲劳、头昏头痛、心悸、胸闷、食欲不振、便溏、便秘、性功能减退、眼部干涩、心烦易怒、月经失调等亚健康状态的中医药调养方法；第四部分主要介绍皱纹、黄褐斑、发病、齿病、颜面肤色暗沉粗糙、黑眼圈、面色萎黄、卵巢功能衰退、老光、遗尿、排尿不畅、肥胖、腰酸腿软、耳鸣耳聋等衰老性及损美性表现的的中医药调养方法；第五部分主要介绍高血压、高血脂症、血管硬化、冠心病、糖尿病、乳腺增生、老年痴呆、骨质疏松症、前列腺肥大、退行性关节病、帕金森综合症、慢性阻塞性肺病等衰老性疾病的中医药调养方法。

<<养生延衰技能>>

内容概要

《养生延衰技能（全彩图文典藏本）》以专业的眼光从汗牛充栋的与养生有关的历代典籍、现代文献、网络资讯中，根据实用的原则，以养生技能为主要内容，选编的一本适合大众的保健养生书籍。
全书共分五章。
第一章介绍了养生、健康和衰老等概念。
第二章从运动、饮食、情志、自然环境、中药、针灸、推拿等方面介绍了哪些是对健康有利和有害的基本的养生方法。
第三至五章主要针对亚健康状态、衰老性改变及损美性表现、衰老性疾病，从食疗、中药、针灸、推拿、日常调养等方面较为详细地介绍一些养生方法，希望对这些不太健康的人有所裨益。

<<养生延衰技能>>

书籍目录

前言第一章养生与健康第一节养生第二节健康第二章养生防衰第一节运动与养生第二节饮食与养生第三节情志与养生第四节自然环境与养生第五节中药与养生第六节针灸推拿养生方法举要第三章亚健康的调翔第一节健忘第二节失眠第三节忧郁第四节疲劳第五节头昏头痛第六节心悸第七节胸闷第八节食欲不振第九节便溏第十节便秘第十一节性功能减退第十二节眼睛干涩第十三节心烦易怒第十四节月经失调第四章衰老性表现的调养第一节皱纹第二节黄褐斑第三节发病第四节齿病第五节颜面肤色暗沉粗糙第六节黑眼圈第七节面色萎黄第八节卵巢功能衰退第九节下垂(肌肉松弛)第十节老光眼第十一节遗尿第十二节排尿不畅第十三节肥胖第十四节腰酸腿软第十五节耳鸣、耳聋第五章衰老性疾病的调养第一节高血压病第二节高脂血症第三节动脉硬化第四节冠状动脉粥样硬化性心脏病第五节糖尿病第六节乳腺增生症第七节老年痴呆第八节骨质疏松症第九节前列腺肥大第十节退行性骨关节病第十一节帕金森氏综合症第十二节慢性阻塞性肺病

章节摘录

编辑推荐

《养生延衰技能(全彩图文典藏本)》由百花洲文艺出版社出版。

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