第一图书网, tushu007.com

<<图说中医·养生>>

图书基本信息

书名：<<图说中医·养生>>

13位ISBN编号：9787117088039

10位ISBN编号：7117088036

出版时间：2007-11

出版时间：人民卫生

作者：张志斌,李经纬

页数：229

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

内容概要

《图说中医：养生》以中医发展的历史高度，介绍了中医养生的理念、方法，从居处环境、日常保养、精神修养、导引按摩、运动健身、气功养生、饮食养生、药物养生、房事保养和美容10个方面，真实全面阐述了中医养生保健的经验甚至教训，让人知其然，而且知其所以然。
全书语言流畅优美，内容简明实用，配以近400幅精美的图片，文图呼应，相得益彰，给人以养生保健知识的同时，获得美的感受。
如能理解中医养生的精髓，从养生到长寿就离我们不远了。
期望这部图书给您带来实实在在的益处。

作者简介

张志斌，1983年毕业于浙江中医学院，医学史硕士、博士。
中国中医科学院中国医史文献研究所研究员、博士生导师、后备学科带头人，医学史研究室主任。
专攻中医医史文献，尤擅长中医疾病证候史研究。
主要论著有《中医学思想史》、《中医大辞典》（第二版）、《古今中外大疫启示录》（以上合作主编），《温病大成》（执行主编），著《古代中医妇产科疾病史》、《中国古代疫病流行年表》，主编《远离生活方式病丛书》等。
发表学术论文70余篇。

书籍目录

卷首语居住环境居处水源卫生日常保养日常保养原则起居有常顺应四时莫伤莫强但欲小劳治末病日常保养方法勤漱齿惜津唾防损目慎脱着谨言语节沛浴勤梳头重睡眠精神修养养神为本知足寡欲修心养性情志调摄慎砉怒少思虑去忧愁避惊恐导引按摩导引五禽戏按摩运动健身舞蹈傩舞踏歌秧歌、高跷舞狮舞龙武术摔跤拳术剑(刀)带马带与射箭投壶其他龙舟竞渡蹴鞠踢毽子捶丸秋千登高、踏青冰嬉气功养生吐纳调息食气存想凝神内丹带与静坐功食物养生食物性味辛能散能行甘能绥能补酸能敛能收苦能泻能燥磁能下能软坚食物种类谷物类旆豆类肉贾类鱼类蒂蔬类果实类饮食卫生食宜少些食宜早些食宜暖些食宜软些食宜绥些食宜淡些饮食疗法饮食禁忌药物养生金丹害生寒食散悲剧补益药物道家长生药民间习尚中医常用补药药膳饮酒粥羹汤房事保养日常房事保养欲不可绝欲不可早欲不可纵，欲不可强欲有所忌欲有所避“房中带”解惑房中带概说“精”崇拜“闭固”与“还精”房中带的消亡七损八益美容美颜滋润光泽白洁红香紧皮去皱消斑灭疵护发乌须发生发润发保齿

第一图书网, tushu007.com

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