

<<治未病养生健身>>

图书基本信息

书名：<<治未病养生健身>>

13位ISBN编号：9787117125321

10位ISBN编号：7117125322

出版时间：2010-3

出版单位：人民卫生

作者：沈庆法//叶进|主编:沈庆法

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>

<<治未病养生健身>>

内容概要

全书共分五章。

第一章以《内经》中四时不同季节进行养生为纲，分析了每一个季节时段气候特点、日常起居包括作息居处、衣着沐浴，防病保健以及运用中药方法和注意点；第二章介绍饮食宜忌即营养养生术，从饮食要求、饮食疗法、四季不同饮食和饮食忌口方面，论述食疗食养是健身的主要内容之一；第三章介绍调摄情志即医心养生术，平时一定要善养情志，注意调气、养德以及保证正常睡眠的重要性；第四章介绍房事适宜即房中养生术，从晚婚优生、房事有节、入房欲慎、和合节宣、房中补益进行介绍；第五章介绍如何运动养生健身的方法，从乾隆的养生健身来分析华佗独创五禽戏，八段锦，八段锦太极十要领，自身按摩气功调练以及百步治百病的方法，并附图说明。

全书把养生健身与防病治病结合起来充分体现其知识性和实用性。

<<治未病养生健身>>

书籍目录

第一章 顺应四时——四季养生术 第一节 春季养生 第二节 夏季养生 第三节 秋季养生 第四节 冬季养生
第二章 饮食宜忌——营养养生术 第一节 饮食要求 第二节 饮食疗法 第三节 四季饮食 第四节 饮食禁忌
第三章 调摄情志——医心养生术 第一节 善养情志 第二节 情志与调气 第三节 养生养德 第四节 情志与睡眠
第四章 房事适宜——房中养生术 第一节 晚婚优生 第二节 房事有节 第三节 入房欲慎 第四节 和合节宣 第五节 房中补益
第五章 动作不衰——健身养生术 第一节 从乾隆长寿谈起 第二节 华佗独创五禽戏 第三节 强身益寿八段锦 第四节 太极强身十要领 第五节 老年健身自按摩 第六节 气功调练身心息 第七节 太上老君养生诀 第八节 百步可以防百病 第九节 流传床上健身术

<<治未病养生健身>>

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>