第一图书网, tushu007.com

<<养生保健丛书>>

图书基本信息

书名：<<养生保健丛书>>

13位ISBN编号：9787117136747

10位ISBN编号：711713674X

出版时间：2010-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：王德葳 编

页数：121

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

药浴，在中国已有几千年的历史。
据记载自周朝开始，就流行香汤浴。
所谓香汤，就是用中药佩兰煎的药水。
其气味芬芳馥郁，有解暑祛湿、醒神爽脑的功效。
伟大爱国诗人屈原在《云中君》里记述：“浴兰汤兮沐芳华。
”其弟子宋玉在《神女赋》中亦说：“沐兰泽，含若芳。
”从清代开始，药浴就作为一种防病治病的有效方法受到历代中医的推崇。
本书界和现代人的生活方式介绍中草药、花卉、矿物浴养生等。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王德蒇，男，1947年生，四川峨边县人。
出身于中医世家，1965年高中毕业后任小学教师，业余自学中医，1975年调入县医院从事中医工作。恢复高考后考入成都中医学院，1982年、1984：年先后毕业于中医、伤寒论专业，获医学学士、硕士学位并留校任教从事伤寒论教学、中医教育

书籍目录

1.沐浴史话 (1)多姿多彩的沐浴种类 (2)沐浴的除垢保洁与行为方式 (3)沐浴的浴德洁心与礼仪功能 (4)沐浴的闲情选致与艺术渲染 (5)沐浴的技术轨迹与服务经济2.海水浴、温泉浴、冷水浴 (1)海水浴——到海洋中感受滋润 (2)温泉浴——让身体享受水的盛宴 (3)冷水浴——勇敢者的血管体操3.香熏浴、桑拿浴、按摩浴 (1)沁人肺腑香熏浴 (2)闻名遐迩桑拿浴 (3)舒适放松按摩浴4.药浴、足浴 (1)神奇的药浴 (2)潇洒的足浴5.森林浴、日光浴、空气浴 (1)森林浴——回归自然的绿色享受 (2)日光浴——享受太阳的温柔抚摸 (3)空气浴——沐浴空气维生素6.盐浴、泥浴、刷浴、干浴 (1)洁身爽体的盐浴 (2)一“滚”为快的泥浴 (3)刷浴——洗浴爽极是刷澡 (4)干浴——不用水的沐浴7.酒浴、茶浴、醋浴、牛奶浴 (1)酒浴——奇妙的养生保健浴 (2)茶浴——让肌肤喝个够 (3)醋浴——都市新宠饮品浴 (4)牛奶浴——营养入浴美肌肤8.民族特色浴 (1)藏药浴——来自雪域高原的问候 (2)沙浴——浪漫休闲健身浴 (3)瑶族药浴——古老的庞桶药浴 (4)蒙药浴——来自草原的五味甘露 (5)其他民族特色浴9.沐浴趣话 (1)奇异的澡浴 (2)沐浴的故事 (3)国外沐浴趣闻

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