第一图书网, tushu007.com

<<中医与养生>>

图书基本信息

书名：<<中医与养生>>

13位ISBN编号：9787308104227

10位ISBN编号：7308104222

出版时间：2012-10

出版时间：浙江大学出版社

作者：张龙君 编

页数：255

字数：228000

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

《你不得不看的全民养生保健书：中医与养生》以历代经典养生原理为基础，较系统地介绍了各类养生方法。
全书共分为七章，内容包括中医与养生、关注亚健康？
中医治未病、四季养生、各类人群养生保健方案、饮食调理养生法、健康生活方式、心理疗法，全方位地解读了中医养生保健的方法。
《你不得不看的全民养生保健书：中医与养生》具有很强的权威性和实用价值，是一部全民养生保健的科普书，适合广大读者在日常生活中阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

<<中医与养生>>

书籍目录

第一章 中医与养生
第一节 简说中医养生之道
第二节 中医养生话“五志”
第三节 四时与养生
第二章 关注亚健康，中医治未病
第一节 何为“治未病”
第二节 中医“治未病”
第三节 按压保健穴位
第四节 服膏方治未病
第三章 四季养生
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
第四章 各类人群养生保健方案
第一节 中年人健康方案
第二节 老年人健康方案
第三节 男性健康方案
第四节 女性健康方案
第五节 白领健康方案
第六节 有车族健康方案
第五章 饮食调理养生法
第一节 四气五味，饮食养生
第二节 日常养肝，先护脾胃
第三节 九种体质人群及其调养
第四节 水果属性与身体体质
第六章 健康生活方式
第一节 养生“八字诀”
第二节 古人养生法
第三节 养身之道，常欲小劳
第七章 心理疗法
第一节 养生，贵在一个“平”字
第二节 老人“多情”益长寿
第三节 音乐益健康
第四节 移精变气防百病
第五节 养生话“忍”与“泄”
第六节 精、气、神养生三宝
第七节 恼怒易老，欢笑则少
第八节 缓解焦虑，中医有对策

章节摘录

版权页： 对于一般性的血虚证，可对症选用阿胶补血膏、当归片、鸡血藤片、何首乌片、四物丸、归芍地黄丸、归脾丸等等；对于通常的血虚适宜选用补血药或补血食品制作药膳服食，坚持长期进补，效果颇为不错。
春季常见的补血药有：当归、熟地、阿胶、何首乌、鸡血藤、白芍、桂圆等等；补血食品有：动物血、肝脏、脊骨和黑芝麻、黑木耳、发菜、红糖等等。
第三，阳虚证。
阳虚证是常见虚证之一，除有气虚的表现外，还有畏寒肢冷、尿清便溏、白带清稀、阳痿早泄等症状；对于阳虚证，适宜选用的补阳药或补阳食品制作的药膳，每日少量，长期进补，会收到较好的效果。
春季常见的补阳药有：附子、鹿茸、海马、海狗肾、鹿鞭、狗鞭、蛤蚧、巴戟、肉桂、冬虫夏草、九香虫、杜仲、续断、狗脊、骨碎补、补骨脂、肉苁蓉、锁阳、淫羊藿、菟丝子、枸杞子、韭菜籽等；食品有：麻雀肉、狗肉、羊肉、虾以及动物的肾、骨髓、蹄筋等等。
第四，阴虚证。
阴虚证是常见虚证之一，除有血虚的症状外，尚有午后潮热、手足心热、颧红盗汗、男子遗精、女子经量少等症状；对于阴虚证，适宜选用的补阴药或补阴食品制作的药膳，每日少量，长期进补，会收到较好的效果。
春季常见的补阴药有：西洋参、天门冬、麦门冬、北沙参、玉竹、石斛、女贞子、旱莲草、百合、生地、黄精、枸杞、龟甲、鳖甲等；食品有：豆腐、鳖肉、龟肉、兔肉、猪肺、猪蹄、蜂蜜、白木耳等。
在选用补药及食物时，还需注意补药的效力，有峻补和缓补之分，峻补类药物如人参、鹿茸等应慎用，使用时必须遵守医嘱，并严格控制剂量。
（2）春季进补宜得法 第一，应根据乍暖还寒，人体阳气上升的特点，以清补、柔补、平补为原则，根据自身虚弱情况，辨证选用助正气或补元气的滋补品。
第二，应把药补与食补结合起来。
通常情况下，可选用党参、黄芪、红枣、淮山药、首乌等，单味加瘦肉同炖食；体虚疲乏、气短懒言等，可用党参、黄芪各20克，鸡肉250克，红枣5枚，生姜3片，加水适量，炖熟，加盐调味，饮汤吃肉，3～5天吃一次，具有健脾胃、益气血、滋养强壮之效。
食物方面，鸡蛋、牛奶、豆浆等可经常食用，以作调补之品，蜂蜜也是平性的滋补佳品，适量久服，也有较好的补虚损、强身益寿之效。
同时，还应多吃些新鲜果蔬、冬菇、鸡肝、鲫鱼等含维生素的食物，以补充人体维生素的需求。
第三，每日嚼服枸杞6克，或用开水泡饮，可补肾、养肝、明目，对预防眩晕目疾和保护肝脏有益。

编辑推荐

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