第一图书网, tushu007.com

<<家庭中医养生一本通>>

图书基本信息

书名：<<家庭中医养生一本通>>

13位ISBN编号：9787501978090

10位ISBN编号：7501978093

出版时间：2011-1

出版时间：轻工

作者：都占陶

页数：426

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

详解气、血、阴、阳四大虚证，春夏秋冬四季养生。
细数家庭常用65种食物的保健方，33种滋补中药养生方。
450种药膳补肾、补血、排毒。

作者简介

都占陶，男，医学博士,研究生导师。
出生于1958年。
1983年毕业于北京中医药大学。
1985年先后在中国中医科学院攻读中医内科专业硕士和博士研究生。
现任中国中医科学院研究生院副院长。

书籍目录

第一章　认识中医养生　第一节 中医保健重在养生　第二节 中医养生的五大原则　第三节 您属于哪种体质　第四节 各类虚证的表现与调理　第五节 四季养生好处多第二章　食物养生有讲究　第一节 中医药食同源　第二节 食补胜于药补　蔬菜类　五谷类　果实类　肉类　水产类　菌类　调料类　饮品类　……第三章　一味中药补养全家第四章　中医美容，以内养外第五章　肾气足，好“性福”第六章　预防现代文明病第七章　小症状大隐患——辨症识病第八章　常见病症的中医疗法

章节摘录

第一章　认识中医养生第一节　中医保健重在养生中医养生多寿星“ 药王 ”孙思邈，在人均寿命为27岁的唐朝，他的寿命据后人考证在120岁左右，这是一个人类文明的奇迹。
孙思邈为什么能够有这么高的寿命呢？
有一点不容忽视，那就是他的中医修养。
他写的两本书《千金要方》和《千金翼方》都是了不起的中医典籍，里面讲了很多关于养生的理论和方法，至今仍是很多国内外学者研究的内容。
实际上，中医是非常讲究养生的一门大学问，养生的观念渗透了中医的理论和实践。
因此，自古以来，学习中医者多长寿也就不难理解了！
天、地、人和精、气、神“ 天、地、人 ”是中医学从整个宇宙、自然、社会等各个角度来把握生命健康问题，从时间、空间、人类个体差异三个角度，来研究每一个人的生命状态，指导人们主观、能动地去适应自然，顺应自然，把握生命规律，把握健康。
“ 精、气、神 ”在中医学中非常重要，中医从养生到医疗，养的是人的“ 精气神 ”，治的也是人的“ 精气神 ”。
中医认为健康的人应该是顺应自然，形体健康，心理道德完善并适应社会的人。
阴乎阳秘，精神乃治这是中医养生的立足点。
它的意思是阴气平和，阳气固密，阴阳平和协调，保持相对平衡，则身体健康，精神愉快。
这句话强调了维护和加强人体自衡调节机制的重要性。
所谓自衡调节机制，是指人体内存在着一系列非常严密的自我调节系统。
比如说，同样是突遇风寒，有的人什么事都没有，有的人就会伤风，有的人即使感冒了，不治疗也会很快康复，有的人却非吃药挂吊瓶输液不可，这种抵抗风寒或自主康复的能力就是一种自衡调节机能，人与人之间是不同的，同一个人的自衡调节机能也是在变化的。
中医非常重视身体的自衡调节机能。
对于自衡调节功能的减退，中医形象地用“ 若春无秋，若冬无夏 ”来形容。
意思是说，自衡调节机制的任何一个方面、一个环节出了问题，后果都是很严重的。
中医的养生，正是通过运用各种方法来维护和加强身体的自衡调节功能，使人体达到各脏腑活动协调一致，经络运行畅通无阻的健康生理状态。
从受精卵开始养生 中医主张对生命全过程的养生，包括：男养精、女养血、种子、怀胎、分娩、哺育、养生、养幼、养长、养老等阶段。
中医认为，每一个年龄阶段，对人的健康都很重要，都有养生的必要。
不过，由于养生需要有意识的主观努力，因此，青年、中年和老年的养生更有实际意义。

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