第一图书网, tushu007.com

<<中华养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<中华养生宝典>>

13位ISBN编号：9787504455291

10位ISBN编号：7504455296

出版时间：2005-10

出版时间：中国商业出版社

作者：于文明

页数：327

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

《中华养生宝典》是一部养生科普读物，全书共分六篇：养生文化；运动养生；食补与药膳养生；女性与男性保健；中老年的疾病防治；中老年的心理健康。

<<中华养生宝典>>

书籍目录

第一篇 养生文化一、博大精深的中华养生文化1．《黄帝内经》：古老的养生文化经典2．中国古人的饮食养生观3．中国古人的起居养生观4．中国古人的运动养生观5．中国古人的动静结合养生观6．中国古人的调心修德养生7．中华养生理论发展脉络二、道教、儒教、佛教的养生方式1．道教的养生理论与养生方式2．儒教的养生理论与养生方式3．佛教的养生理论与养生方式三、中华养生古代名家1．老子：道家养生的始祖2．孔子：儒家养生的鼻祖3．陶弘景：集养生之大成的名医4．孙思邈：精于养生之道的药王5．丘处机：精于养生的“神仙”6．乾隆：擅长养生的长寿帝王四、中华养生学派1．顺从自然的顺应学派2．养德益精的养性学派3．形神兼行的主动学派4．无欲则安的主静学派5．健肾养气的固精学派6．平衡膳食的食疗学派7．药物抗衰的药饵学派8．自幼防衰的早防老派9．全面保养的正宗学派……第二篇 运动养生第三篇 食补与药膳养生第四篇 女性与男性保健第五篇 中老年的疾病预防第六篇 中老年心理保健

章节摘录

④滋阴熄风法　选用滋养肝阴、平肝熄风的食物，或滋阴熄风的中药与食物配伍，经烹调加工制成饮食，治疗阴虚风动症的方法。
如选用桑椹、黑豆、鳖肉、牡蛎肉、鸡子黄和龟板、鳖甲、白芍等，分别制作而成。
常用于肝阴不足，虚风内动的手足蠕动，筋脉拘急，头目眩晕等症。
⑤滋阴清热法　选用滋阴清热的食物，或滋阴清热的中药与食物配伍，经烹调加工制成饮食，治疗阴虚阳盛症的方法。
如选用梨、藕、龟肉、鳖肉、牛乳、鸡子黄和生地黄、龟板、枸杞、桑椹等，分别制作而成。
常用于阴虚火旺之五心烦热，骨蒸盗汗，潮热颧红等症。
（3）补肾益精法　补肾益精法具有补肾气、充元阳、填精髓、强筋骨等功能，适用于肾气不足，精髓亏虚所致发育迟缓、早衰或遗精不育等症。
①补肾滋阴法　选用补肾滋阴的食物，或补肾滋阴的中药与食物配伍，经烹调加工制成饮食，治疗。
肾阴不足、精血亏虚症的方法。
如选用芝麻、黑豆、枸杞、桑椹、牛乳、猪肾等，分别制作而成。
常用于肾虚亏损之眩晕耳鸣，腰膝酸软，潮热盗汗，消渴，遗精等症。
②温补肾气法　选用温补肾气的食物，或温补肾气的中药与食物配伍，经烹调加工制成饮食，治疗肾气虚弱症的方法。
如选用胡桃仁、栗子、韭菜、豇豆、狗肉、麻雀肉和肉苁蓉、淫羊藿、附子等，分别制作而成。
常用于腰膝酸软，畏寒肢冷，夜尿清长，阳痿、遗精等症。
……

编辑推荐

《中华养生宝典》：中华养生文化：博大精深，造福华夏生命健康；发掘养生秘方，采撷养生精华。

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