

<<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>

<<中华养生宝典>>

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。

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

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。

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。

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。

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。

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>