

<<时令养生>>

图书基本信息

书名：<<时令养生>>

13位ISBN编号：9787513200844

10位ISBN编号：751320084X

出版时间：2010-8

出版时间：中国中医药

作者：马师蕾

页数：174

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>

<<时令养生>>

内容概要

《养生大道:时令养生》是中医学的第一经典，在两千多年前的西汉中后期面世，为中医药学的发展奠定了基础，成为中医药学发展之滥觞。

《黄帝内经》囊括了中医药学养生、防病、诊断、治疗、康复等方面的全部内容，一经出世便成为古人学习中医药学的必读之书。

历代医家在研读《黄帝内经》的基础上，结合自身临证经验不断充实中医药学理论，由此形成了博大精深的中医药学理论体系。

<<时令养生>>

作者简介

贺娟，女，医学博士，教授.博士生导师，北京中医药大学基础医学院副院长，中华中医药学会内经学会副主任委员兼秘书长，中国教育电视台《师说》栏目特邀专家，北京电视台科教频道《养生堂》栏目特邀专家，辽宁电视台《健康一身轻》栏目特邀专家，在中央电视台、北京电视台等

<<时令养生>>

书籍目录

第一章《黄帝内经》养生之道 第一节 健康。

才能活到天赋的寿数 一、人到底能活多少岁 二、你的身体健康吗 第二节 小症状提示你身体处于疾病的边缘 一、头痛 二、反复口腔溃疡 三、过敏性鼻炎 四、体重暴增 五、失眠 六、嗜睡 七、易于疲劳 第三节《黄帝内经》养生之道 一、法于阴阳——让生活与自然同步 二、和于术数——使用便捷的养生法术 三、饮食有节——吃饭中的“中庸之道” 四、起居有常——日出而作，日入而休 五、不妄作劳——有劳有逸的生活 六、外避虚邪——怎样避开时令病邪 七、内养神志——心态决定健康

第二章 生命中的季节秘密 第一节 为什么要根据季节的变化进行养生 第二节 人体中隐藏着季节的秘密 一、房事活动应“春一，夏二，秋一，冬无” 二、人的体质与出生季节有关 三、为何身体的疼痛到了冬季会加重 四、北方人比南方人高的原因 第三节 人体五脏的季节属性 一、中医的五脏与西医的五脏有什么不同 二、五脏与四季的关系 第四节 四季趣谈 一、“春夏秋冬”的形成 二、也谈为什么“买东西”不“买南北” 三、为何问“春秋几何”

第三章 春季养生 第一节 升发的季节，舒展的人体 一、阳气上升，生命活力焕发 二、春季是肝气主令的时段 三、风气最盛的时间 第二节 春天养生宜养“生”气 一、春季的睡眠——晚睡早起 二、春季的运动——运动要增加 三、春季怎样穿——衣着要宽松 四、春季的情绪——快乐最关键 五、春季怎样吃——春季饮食宜与忌 六、药物调养——养阳为上 七、春季特殊养生方法 第三节 春季易发疾病 一、抑郁症 二、风热感冒 三、皮肤过敏症 四、干燥症 五、脑中风 六、身体藏匿疾患易发 第四节 春季药食养生——益气升阳 一、生姜：十个中国人八个爱吃姜 二、韭菜：壮阳草 第四章 夏季养生 第一节 长养的季节，秀美的人体 一、夏季是阳气最盛壮的季节 二、夏季是心气主令之时 第二节 夏季养生宜促进阳气的“长旺” 一、夏季的睡眠——要减少 二、夏季的精神——要饱满 三、夏季的饮食要清淡——减苦增辛慎寒凉 四、使气得泄——夏季应有一定的汗出 五、房事要节制 六、运动要适度 七、夏季特殊养生法——“冬病夏治” 八、夏季养生四忌 第三节 夏季易发疾病 一、中暑证 二、热伤风 三、夏季腹泻 四、皮肤疮痍 五、心脏类疾病 第四节 夏季药食养生——清热生津 一、鸭肉：补虚圣药 二、百合：润燥上品 三、西瓜翠衣：消暑妙药 第五章 长夏养生 第一节 化生的季节，过渡的人体 一、长夏气候特征——湿热交蒸 二、长夏是脾气当值的时令 第二节 长夏季节的养生 一、防暑祛湿最重要 二、长夏要吃“苦” 第三节 长夏季易发疾病 一、空调病 二、消化道疾病 第四节 长夏季药食养生——清热祛湿 一、苦瓜：苦口的良药 二、莲子心：素斋圣品 三、绞股蓝：南方人参 ……第六章 秋季养生第七章 冬季养生第八章 二十四气与养生

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>