

<<中医养生>>

图书基本信息

书名：<<中医养生>>

13位ISBN编号：9787530433195

10位ISBN编号：7530433199

出版时间：2006-6

出版时间：北京科学技术出版社

作者：陈立典

页数：222

字数：150000

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>

<<中医养生>>

内容概要

养生是祖国医学特有的概念，是以延缓衰老、健康长寿为目的，以自我调摄为主要手段的一系列综合性保健措施。

本书包括了中医养生学基本概念和发展史，人类生命的自然规律，调神养生、起居调摄、饮食养生、运动养生、药物养生、四季养生、现代养生法等九章加以分述。

内容上，既从理论方面为人民提供了系统而又丰富多彩的摄生知识，又从生活实践上为大家提供了多种多样，具有广泛应用价值和行之有效的方法。

它有助于培养专业人才，普及和推广养生知识及保健方法、推动我国预防保健医学事业的发展，提高人类健康水平，将起到开拓和促进作用。

<<中医养生>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 中医养生学基本概念 第二节 中医养生学的发展 第三节 中医养生学的基本观点、原则和方法第二章 人类生命的自然规律 第一节 人类的寿限——天年 第二节 影响寿夭的因素 第三节 生命的过程及衰老学说第三章 调神养生法 第一节 静神法 第二节 舒神法 第三节 移神法 第四节 养神法 第五节 养性法第四章 起居调摄 第一节 起居有常 第二节 安卧有方 第三节 谨防劳伤 第四节 审慎房帙 第五节 居处宜忌 第六节 衣着洗漱所宜第五章 饮食养生 第一节 食养的作用 第二节 饮食调理原则 第三节 进食保健 第四节 常用食物的性能和功用第六章 运动养生 第一节 运动养生的意义 第二节 运动养生的原理及特点 第三节 运动养生原则 第四节 传统运动养生法第七章 药物养生 第一节 药物养生的概念及发展简史 第二节 药物养生的原则 第三节 常用延寿类中药的性味与效能 第四节 常用延寿类方剂的组成与应用第八章 四季养生 第一节 四季养生的意义和原则 第二节 春季养生 第三节 夏季养生法 第四节 秋季养生法 第五节 冬季养生第九章 现代养生法 第一节 禁食养生 第二节 静坐养生参考文献

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>