

<<中医三补养生>>

图书基本信息

书名：<<中医三补养生>>

13位ISBN编号：9787533736903

10位ISBN编号：7533736907

出版时间：2012-1

出版时间：安徽科技出版社图书服

作者：刘健 编

页数：326

字数：248000

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>

<<中医三补养生>>

内容概要

中老年人的养生保健应当根据各自不同的体质特征、生活环境、精神状态等采取不同的调整方法。根据“阴平阳秘，精神乃治”“实则泻之，虚则补之”的中医治疗原则，而采取不同的补法。俗话说“药补不如食补，食补不如神补”，在应用补法养生保健、延缓衰老的时候，应采取神补、食补和药补三法综合调理，辨证施补，从而达到养生保健，延年益寿，提高生活质量的目的。

《中医三补养生：神补 食补 药补》分为上、下两篇。

上篇主要介绍中老年常见中医虚证，包括气虚证、血虚证、阴虚证、阳虚证、肺虚证、心虚证、脾虚证、肝虚证、肾虚证等，并对各种虚证的分型分别进行了论述，使读者初步了解一些基本的中医知识；下篇分三章，分别重点介绍中医神补、食补、药补的具体内容。

<<中医三补养生>>

作者简介

刘健，男，医学博士，主任医师，教授，硕士研究生导师，国家食品与药品监督管理局保健食品审评专家，中国中西医结合学会第四、第五届理事会理事，中国中医药学会内科延缓衰老专业委员会副秘书长，中国医师协会养生专业委员会常委。

现为安徽中医学院第一附属医院副院长、安徽省重点学科中医内科学学科带头人。

近10年来，先后主持承担国家卫生部、国家中医药管理局、北京市科委、安徽省科技厅、安徽省自然科学基金等政府资助的研究课题11项，获科技成果6项，发表学术论文42篇，出版专著5部，并获安徽省自然科学三等奖、安徽省高校科技成果一等奖3项。

<<中医三补养生>>

书籍目录

上篇 常见中老年虚证

- 一、气虚证
- 二、血虚证
- 三、阴虚证
- 四、阳虚证
- 五、肺虚证
- 六、心虚证
- 七、脾虚证
- 八、肝虚证
- 九、肾虚证

下篇 神补食补药补

第一章 神补

一、调整情绪

- (一) 精神乐观
- (二) 意识纯正
- (三) 思维适度
- (四) 心境平和
- (五) 性格开朗
- (六) 意志坚强

二、调节心理

- (一) 心理养生要素
- (二) 心理健康六法
- (三) 心理调节八戒
- (四) 心理健康营养

三、健全人格

- (一) 培养健康人格
- (二) 适应现代社会
- (三) 重塑健康人格
- (四) 远离病态人格

四、正视挫折

- (一) 挫折后的反应
- (二) 挫折后的情绪
- (三) 调整挫折心理
- (四) 增强承受能力

五、协调关系

- (一) 人际关系对健康的影响
- (二) 友情是人类最美的情感
- (三) 孤独对人体的影响
- (四) 正确处理人际关系
- (五) 建立良好的人际关系

六、运动养生

- (一) 运动养生的重要性
- (二) 运动养生的原则
- (三) 运动养生格言
- (四) 运动项目的选择

<<中医三补养生>>

- (五) 有氧运动的优势
- (六) 步行的好处
- (七) 运动对躯体的作用
- (八) 运动健全性格
- (九) 几种运动养生项目

七、情趣养生

- (一) 益智健脑情趣——琴、棋、书、画、摄影、收藏
- (二) 健身强体情趣——气功、垂钓、品茶、美食
- (三) 休闲添乐情趣——花、鸟、鱼、宠物、玩石
- (四) 增知长识情趣——读书、聊天、交友、日记、旅游

第二章 食补

第三章 药补

章节摘录

版权页：（2）虚劳病心阴虚证：虚劳病中出现心阴虚证，表现为心悸烦躁，气短乏力，口干，舌淡，脉细数无力等特征，多由心阴不足，营血不充，内不能充养脉道、外不能荣润面舌所致。

（3）不寐病心阴虚证：不寐病中出现心阴虚证，临床表现为心悸，五心烦热，不易入睡，舌红，脉数等症，多因肾阴不足，心火亢盛，遂致心肾不交而引起。

4.心阳虚证心阳虚证是心中阳气不足，气血失于温运而出现的一系列症状的概称。

本证多由久病体虚，年老脏气虚衰，或汗出太过，耗伤阳气，或素体禀赋不足引起心阳不振，不能温运气血，或思虑过度，劳伤心神以致心阳不足，或心阴不足，阴损及阳，耗伤阳气而形成。

主要临床表现为：心悸，心中空虚，惕惕而动，心胸憋闷，形寒肢冷，气短息促，自汗，面色晄白，倦怠无力，舌淡苔白，或舌体胖嫩，脉细弱或结代或迟等。

心阳虚证常见于“心悸”“胸痹”“虚劳”等疾病中。

（1）心悸病心阳虚证：心悸病中出现心阳虚证，则表现为心悸，心中空虚，惊惕而动等症，多因心气阴大伤，气虚阴损，累及心阳，遂致心阳不足，神不守舍，或饮邪上逆，损及心阳所致。

（2）胸痹病心阳虚证：胸痹病中出现心阳虚证，表现为胸闷，发憋，气短，疲乏，甚则作痛等症，多因心气不足，胸中阳气不振，清旷闭塞，或因痰浊阻遏胸阳，胸阳不通，气血失畅，心脉痹阻所致。

（3）虚劳病心阳虚证：虚劳病中见心阳虚证，则表现为面色晄白，自汗，倦怠无力，舌淡，脉弱等症，乃心阳不足，血行不利，心气不充所致。

<<中医三补养生>>

编辑推荐

《中医3补养生:神补 食补 药补》顺应时代呼唤,满足大众需求,展示中医魅力,揭示养生真谛,适合于广大的中、西医各级医务人员,高等医学专业大学生、研究生及广大中老年读者。

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>