第一图书网, tushu007.com

<<天然养生术>>

图书基本信息

书名：<<天然养生术>>

13位ISBN编号：9787561717158

10位ISBN编号：7561717156

出版时间：1997-12

出版时间：华东师范大学出版社

作者：箫敏材

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

内容概要

《天然养生术》内容包括：养生的涵义、养生的基本原理、养生的基本内容、养生必须贯彻终生、养生必须全面实行、健康长寿属于养生的人、少私寡欲，恬淡清静、心仁性善，道德高尚、理想美好，情绪乐观、七情波动，善于调控、食有宜忌，注意选择、进食方法，大有讲究、注意整体，保护脾胃……

第一图书网, tushu007.com

<<天然养生术>>

书籍目录

目录
上篇
养生概论及方法
绪论
一、养生的涵义
二、养生的基本原理
三、养生的基本内容
四、养生必须贯彻终生
五、养生必须全面实行
六、健康长寿属于养生的人
第一篇 精神养生
一、少私寡欲，恬淡清静
二、心仁性善，道德高尚
三、理想美好，情绪乐观
四、七情波动，善于调控
第二篇 饮食养生
一、食有宜忌，注意选择
二、进食方法，大有讲究
三、注意整体，保护脾胃
第三篇 房室养生
一、房室得宜，有益健康
二、欲保肾元，切记忌戒
第四篇 起居养生
一、生活要有规律
二、注音个人卫生
三、注意姿态仪表
四、拒沾不良嗜好
第五篇 睡眠养生
一、欲要活得好，必须睡得好
二、保证正常睡眠，注意睡法
三、注意睡眠方法和条件
四、失眠要事先预防
第六篇 环境、居室养生
一、选择良好的生活环境
二、住宅、居室安适
第七篇 四时养生
一、适应自然，避受外邪
二、效法自然，维护生机
第八篇 劳逸养生
一、生命在于运动
二、劳逸必须结合
三、全面实行劳逸结合
第九篇 气功养生
一、放松功
二、内养功

第一图书网, tushu007.com

三、站桩功
四、自发动功
五、动功二十七式
六、益智动静功
七、强壮功
八、下元功
九、吞漱玉泉
第十篇 按摩养生
一、摩面法
二、益脑法
三、聪耳法
四、明目法
五、通鼻法
六、松颈法
七、宽胸法
八、摩腹法
九、强腰法
十、巧手法
十一、灵臂法
十二、健腿法
十三、擦足法
十四、搔痒按摩
十五、倒位按摩
十六、胸膝位按摩
十七、夫妻爱抚按摩
十八、强体促孕按摩
十九、增进食欲按摩
二十、消除疤痕按摩
二十一、防治晕车按摩
第十一篇 运动养生
一、散步
二、慢跑
三、倒行
四、甩手
五、蹬腿
六、爬行
七、扭腰
八、倒立
九、冷水浴
十、日光浴
十一、提肛操
十二、强精操
十三、眼保健操
十四、电视操
十五、床上健身操
十六、美容操
第十二篇 娱乐养生

第一图书网, tushu007.com

一、音乐
二、歌咏
三、舞蹈
四、游戏
五、书画
六、文体活动
第十三篇 药食养生
一、菜肴类
二、饭糕类
三、粥类
四、茶饮类
五、药蛋类
六、药酒类
七、膏滋类
八、丸散类
九、外用类
第十四篇 优生优育
一、择偶婚配
二、种子受孕
三、胎养胎教
四、优育
下篇
常见病症保养
第一篇 养生却病要领
第二篇 循环系统疾病
一、冠心病
二、高血压
第三篇 呼吸系统疾病
一、感冒
二、慢性气管炎
三、喘咳
第四篇 消化系统疾病
一、慢性胃炎
二、胃下垂
三、慢性肝炎
四、肝硬化
五、慢性胆囊炎
六、便秘
七、腹泻
第五篇 泌尿、生殖系统疾病
一、慢性肾炎
二、泌尿系结石
三、阳痿
四、遗精
五、早泄
六、不射精症
七、前列腺肥大

八、性欲低下
第六篇 内分泌、代谢性疾病
一、甲状腺机能亢进
二、乳房发育不良
三、更年期综合征
四、糖尿病
五、肥胖症
第七篇 神经、精神系统疾病
一、神经衰弱
二、早老年痴呆
第八篇 妇科疾病
一、痛经
二、乳腺增生
第九篇 外科、皮肤科疾病
一、脱发
二、面部皱纹
三、痔
第十篇 儿科疾病
一、小儿厌食
二、遗尿
第十一篇 五官科疾病
一、近视
二、眩晕（美尼尔氏综合征）
第十二篇 肿瘤
肿瘤的养护
一、心理疗法
二、咽津疗法
三、饮茶疗法
四、大蒜疗法
五、鹅血疗法
六、生食疗法
七、药粥疗法
八、鸡蛋疗法
九、食醋疗法
十、人参疗法
十一、胡萝卜疗法
十二、菱角疗法
十三、荻苓疗法
十四、红枣疗法
十五、食果疗法
十六、按摩疗法
十七、气功疗法
肿瘤防护知识
一、癌症与性格、情绪的关系
二、如何减轻癌症患者的心理压力
三、癌症会遗传、传染吗？

四、日常生活中具有强烈致癌性的物质
五、癌症与高脂肪食物的关系
六、癌症与烟、酒、茶的关系
七、痣、疣会变癌吗？

八、癌前病变的征象及对待
九、癌症的早期征象
常见癌症的养护
一、鼻咽癌
二、喉癌
三、肺癌
四、食管癌
五、胃癌
六、结肠与直肠癌
七、乳腺癌
八、子宫颈癌
附篇
第一篇 养生经验录
一、孔子的养性、颐情、自制
二、孙思邈的“戒十二多”
三、苏东坡的养生之道
四、养生八字诀
第二篇 养生诗歌、谚语
第三篇 本书所用穴位位置

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