第一图书网, tushu007.com

<<四川省中医养生保健手册>>

图书基本信息

书名：<<四川省中医养生保健手册>>

13位ISBN编号：9787802316157

10位ISBN编号：7802316154

出版时间：2009-3

出版时间：中国中医药出版社

作者：四川省中医药管理局 编

页数：220

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

前言

《四川省中医养生保健手册》分为上下两篇，上篇为中医药养生保健常识，就行为、精神、四季、体质、方药、按摩等养生保健知识进行了介绍；下篇为地震灾区中医药调护方法，针对四川地震灾后心理调护、骨伤康复、饮食调养以及由于震后各种生活条件的欠缺。

健康长寿是人类的一大幸福，也是人生最可贵的财富。

如何增进人类健康、延年益寿？

这是举世关注的问题，也是我们编写这本养生保健小册子的目的。

养生，通俗地说就是保养生命，又称摄生，是人们有意识地通过各种手段和方法保养生命的一切行为；保健，就生命健康角度而言，在中医范畴内与养生的含义基本相同。

中医养生保健是人类为了自身的生存，在生产生活过程中，逐渐摸索和积累的实践经验，也是根据生命过程中的活动规律所进行的一切物质和精神的身心养护活动，这种行为活动与人相伴终生，贯穿于出生前、出生后，病前（预防）、病中（防变）、病后（防复）的全过程。

中华民族历来重视养生保健，历经2000多年的中医药学已经形成和积累了丰富的养生保健理论及经验，它为中华民族的繁衍昌盛、为人类的健康长寿作出了不可磨灭的贡献，是中医药学中一颗璀璨的明珠。

四川被誉为“中医之乡、中药之库”，千百年来，巴蜀大地孕育了代代名医，各种因地因时的中医养生保健方法应运而生，简便易行，行之有效。

在“5．12”汶川大地震中，中医药大显身手，为救治伤员、防控疾病和伤员康复作出了杰出贡献。

为了配合“中医中药中国行”在四川省的活动，也为了给广大的基层群众特别是灾区的群众提供养生保健知识，我们组织四川省的中医药专家编撰了此书。

内容概要

中华民族历来重视养生保健，历经2000多年的中医药学已经形成和积累了丰富的养生保健理论及经验，它为中华民族的繁衍昌盛、为人类的健康长寿作出了不可磨灭的贡献，是中医药学的一颗璀璨的明珠。

四川被誉为“中医之乡、中药之库”，千百年来，巴蜀大地孕育了代代名医，各种因地因时的中医养生保健方法应运而生，简便易行，行之有效。

在“5.12”汶川大地震中，中医药大显身手，为救治伤员、防控疾病和伤员康复作出了杰出贡献。

本书文字通俗易懂，方法简便实用。

愿大家茶余饭后信手翻开，在消遣娱乐之余，能增长一些中医养生保健的知识，获得养生之道，做到“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

第一图书网, tushu007.com

<<四川省中医养生保健手册>>

书籍目录

上篇　中医药养生保健常识　生活行为养生保健　　吃得饱，吃得好，更要吃得健康　　药食同源，强身防病也治病　　着装得体，美丽健康　　合理的作息是健康的保证　　和谐性生活，“性福”又健康　　动静结合、内外兼修的传统健身术　　休闲娱乐，养生良方　　行万里路，在旅游中保养身心　　沐浴养生学问多　精神养生保健　　养生先修德，德高多寿高　　学会控制情绪，保持精神安定　四季养生保健　　阳春三月，养肝为主　　夏日如火，护心为要　　秋高气爽，养肺为重　　寒冬三月，养肾为先　因人养生保健　　不同年龄阶段，养生各有侧重　　女性保健　　养生有道，驻颜有方　体质养生保健　　平和体质　重在维护　　气虚体质　益气培元　　血虚体质　养血补血　　阴虚体质　滋阴清润　　阳虚体质　温阳祛寒　　湿热体质　清热利湿　　气郁体质　行气解郁　　血瘀体质　活血化瘀　　痰湿体质　化痰祛湿　　特禀体质　特别调护　方药养生保健　　居家必备补益中药常识　　精选常用滋补药方　自我按摩养生保健下篇　地震灾区中医药调护方法　中医帮您应对灾后心理创伤……附篇：四川省国家级和省级中医药重点专科（专病）名录

章节摘录

上篇　中医药养生保健常识　　生活行为养生保健　　吃得饱，吃得好，更要吃得健康　　2.膳食养生，天人相应　　饮食应顺应四时的变化，否则反而会导致疾病。
春季阳气升发，万物生机勃勃，为了顺应这种变化，可食用一些辛散之品，如葱、姜、蒜、香菜、豆豉等，以振奋身体的阳气；夏季天气炎热，宜食苦寒解暑之品，如苦瓜、绿茶、绿豆等；三伏天暑湿较重，宜食化湿之物，如冬瓜、薏苡仁、白菜等；秋季气候干燥，宜食甘润之品，如百合、枇杷、蜂蜜等；冬季气候寒冷，又逢身体休养生机之时，宜食温补之品，如羊肉、狗肉等。
饮食也应该顺应地域特点，四川人爱吃辣，正是由于四川地处盆地，气候潮湿，吃一些辛辣之品，如辣椒、花椒等，可以燥湿，这是天人相应的一种表现。
如果四川人到北方工作后，就应该与北方的特点相应，少吃一些辣椒，因为北方少雨干燥，辣椒吃多了，很容易上火。
3.进食有规律　　现在世界上大多数国家采用的是每日三餐制。
它符合日常生活、工作与学习的安排，能使摄入的各类食物营养满足机体的需要。
一日三餐又各有讲究，一般情况下，一天需要的营养，应该均摊在三餐之中。
每餐所摄取的热量应该占全天总热量的1/3左右，早餐是一天中非常重要的一餐。
早餐质量高，人会感到精力充沛，既满足了工作时需要的能量，又不会使人发胖。
午餐既要补充上午消耗的热量，又要为下午的工作、学习提供能量，因此量一般要多一些。
晚上吃得太饱而又没及时消耗多余的能量，会导致血糖转化成脂肪贮存起来，日子久了，就成了大腹便便的胖子，因此晚餐需要控制。
“早吃好、午吃饱、晚吃少，人难老”，早餐不但要注意数量，而且还要讲究质量；午餐应适当多吃一些，而且质量要高；晚餐要吃得少，以清淡、容易消化为原则，至少要在就寝前两个小时进餐。

编辑推荐

《四川省中医养生保健手册》是为了配合“ 中医中药中国行 ”在四川省的活动，也为了给广大的基层群众特别是灾区的群众提供养生保健知识编写而成的。

第一图书网, tushu007.com

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