

图书基本信息

书名：<<中医养生保健手册/燕赵中医药丛书>>

13位ISBN编号：9787802317666

10位ISBN编号：7802317665

出版时间：2010-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：杨新建

页数：185

字数：177000

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

《中医养生保健手册》着眼于大众生活，紧切当代养生的困惑，期望带领人们走出误区，奔向健康快乐的美好未来；即使是体弱多病，或者已经大病缠身，也可从书中找到走向健康的门径、战胜病痛的方法。

因此，本书介绍了中医养生的指导思想，中医如何看待健康、疾病和养生；也介绍了许多具体的自我保健方法，以及尽量丰富的食疗措施。

《中医养生保健手册》还介绍了多种家庭常用中成药的使用常识，各种常见病证的自我保健方法。本书由杨新建主编。

书籍目录

上篇

中医学是人类医学的伟大宝库

河北省中医药文化概况

中医养生保健特色从何而来

因人制宜 体质养生

顺应自然 季节养生

调节情志 精神养生

谨和五味 饮食养生

动静结合 运动养生

作息有常 起居养生

下篇

家庭常备中成药

常见病的简易疗法

中医治病小常识

附录

河北省名中医

河北省中医医疗机构及特色专科

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>