第一图书网, tushu007.com

<<中医话健康>>

图书基本信息

书名：<<中医话健康>>

13位ISBN编号：9787802402324

10位ISBN编号：7802402328

出版时间：2008-12

出版时间：大众文艺出版社

作者：陈蓓，边宝生　主编

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

随着人民生活水平日益提高，健康已成为人们的第一需要。
党的十七大报告关于“健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福”的论述，阐明了健康在社会发展、社会进步以及不断提升全民幸福中的重要意义。

祖国医学源远流长，博大精深，其中有关养生保健的理论，以及预防为主的指导思想，几千年来为中华民族的繁衍昌盛做出了不朽的献。
我们编辑此书，意在普及中医养生知识，将中医养生知识送到社区，送给千家万户。
让人们了解中医的养生原则和四季养生应注意的项；学会中医有关饮食调摄的方法；在E1常生活中运用中医的饮食和养生常识。
使广大群众学会科学养生，依据中医药的理论去选择非处方中成药，以达到合理使用中成药，提高疗效，减少它的副作用，从而真正发挥中医药的独特优势，用中医理论知识指导我们健康生活，改变不良生活习惯，提高生活质量。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

上编·中医养生保健的基本常识
第一篇　中医养生基础
要学会养生
没病进行调治是养生的关键
中医学对人体的认识方法
阴和阳的运动和变化
什么是五行学说
什么是脏腑学说
什么是中医的气、血、津、液
什么是中医的经络
人为什么会生病
什么是疾病
为什么有人容易生病而有人却不容易生病
中医怎样认识疾病和防治疾病
怎样才算身体健康
生命贵在有神
为什么不要乱吃药
防治疾病为什么要中西医结合
要培补和固护人体的正气
起居要注意哪些问题
简单的自我疏经按摩
房事的几点禁忌
中医护齿要注意什么
沐浴有哪些禁忌
养护形体的主要方法
养护形体的避讳
第二篇　四季调摄养生
四季调摄养生
春季调摄养生法
夏季调摄养生法
秋季调摄养生法
季调摄养生法
第三篇　饮食调摄养生
食养的原则是什么
食养的意义是什么
食养的基本要求是什么
什么是“四气”、“五味”
饮食要“四气”适中和温度适中
饮食要多样，搭配要合理，“五味”要适中
要定时定量，细嚼慢咽，不可暴饮暴食
用餐要美食美器，心绪安和
饮食要与年龄相适应
饮食要与禀赋体质相适应
饮食要与职业相适应
饮食要与地域环境相适应

饮食要与季节、天气相适应
饮食要与疾病相适应
须慎用、禁忌的饮食有哪些
为什么要吃些野菜
常用食疗粥有哪些特点
常用的补养粥有哪些
老年人和体弱者适宜喝粥
茶的益处和禁忌
酒的利、害与功、过
食用谷类的宜与忌
食用畜类的宜与忌
食用禽类的宜与忌
食用蔬菜的宜与忌
食用鱼类的宜与忌
食用果品的宜与忌
下编·中药性能的基本常识
第四篇　中药的基本常识
中药的性能是什么
中药“四气…‘五味”的作用
中药“升、降、浮、沉”的性能
中药是讲究“归经”的
……
第五章　怎样选择非处方　中成药及代茶饮片
附·快乐名言

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