

<<中医与养生>>

图书基本信息

书名：<<中医与养生>>

13位ISBN编号：9787308104227

10位ISBN编号：7308104222

出版时间：2012-10

出版时间：浙江大学出版社

作者：张龙君 编

页数：255

字数：228000

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>

## <<中医与养生>>

### 内容概要

《你不得不看的全民养生保健书：中医与养生》以历代经典养生原理为基础，较系统地介绍了各类养生方法。

全书共分为七章，内容包括中医与养生、关注亚健康？

中医治未病、四季养生、各类人群养生保健方案、饮食调理养生法、健康生活方式、心理疗法，全方位地解读了中医养生保健的方法。

《你不得不看的全民养生保健书：中医与养生》具有很强的权威性和实用价值，是一部全民养生保健的科普书，适合广大读者在日常生活中阅读参考。

## <<中医与养生>>

### 书籍目录

- 第一章 中医与养生
  - 第一节 简说中医养生之道
  - 第二节 中医养生话“五志”
  - 第三节 四时与养生
- 第二章 关注亚健康，中医治未病
  - 第一节 何为“治未病”
  - 第二节 中医“治未病”
  - 第三节 按压保健穴位
  - 第四节 服膏方治未病
- 第三章 四季养生
  - 第一节 春季养生
  - 第二节 夏季养生
  - 第三节 秋季养生
  - 第四节 冬季养生
- 第四章 各类人群养生保健方案
  - 第一节 中年人健康方案
  - 第二节 老年人健康方案
  - 第三节 男性健康方案
  - 第四节 女性健康方案
  - 第五节 白领健康方案
  - 第六节 有车族健康方案
- 第五章 饮食调理养生法
  - 第一节 四气五味，饮食养生
  - 第二节 日常养肝，先护脾胃
  - 第三节 九种体质人群及其调养
  - 第四节 水果属性与身体体质
- 第六章 健康生活方式
  - 第一节 养生“八字诀”
  - 第二节 古人养生法
  - 第三节 养身之道，常欲小劳
- 第七章 心理疗法
  - 第一节 养生，贵在一个“平”字
  - 第二节 老人“多情”益长寿
  - 第三节 音乐益健康
  - 第四节 移精变气防百病
  - 第五节 养生话“忍”与“泄”
  - 第六节 精、气、神养生三宝
  - 第七节 恼怒易老，欢笑则少
  - 第八节 缓解焦虑，中医有对策

## &lt;&lt;中医与养生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：对于一般性的血虚证，可对症选用阿胶补血膏、当归片、鸡血藤片、何首乌片、四物丸、归芍地黄丸、归脾丸等等；对于通常的血虚适宜选用补血药或补血食品制作药膳服食，坚持长期进补，效果颇为不错。

春季常见的补血药有：当归、熟地、阿胶、何首乌、鸡血藤、白芍、桂圆等等；补血食品有：动物血、肝脏、脊骨和黑芝麻、黑木耳、发菜、红糖等等。

第三，阳虚证。

阳虚证是常见虚证之一，除有气虚的表现外，还有畏寒肢冷、尿清便溏、白带清稀、阳痿早泄等症状；对于阳虚证，适宜选用的补阳药或补阳食品制作的药膳，每日少量，长期进补，会收到较好的效果。

春季常见的补阳药有：附子、鹿茸、海马、海狗肾、鹿鞭、狗鞭、蛤蚧、巴戟、肉桂、冬虫夏草、九香虫、杜仲、续断、狗脊、骨碎补、补骨脂、肉苁蓉、锁阳、淫羊藿、菟丝子、枸杞子、韭菜籽等；食品有：麻雀肉、狗肉、羊肉、虾以及动物的肾、骨髓、蹄筋等等。

第四，阴虚证。

阴虚证是常见虚证之一，除有血虚的症状外，尚有午后潮热、手足心热、颧红盗汗、男子遗精、女子经量少等症状；对于阴虚证，适宜选用的补阴药或补阴食品制作的药膳，每日少量，长期进补，会收到较好的效果。

春季常见的补阴药有：西洋参、天门冬、麦门冬、北沙参、玉竹、石斛、女贞子、旱莲草、百合、生地、黄精、枸杞、龟甲、鳖甲等；食品有：豆腐、鳖肉、龟肉、兔肉、猪肺、猪蹄、蜂蜜、白木耳等。

在选用补药及食物时，还需注意补药的效力，有峻补和缓补之分，峻补类药物如人参、鹿茸等应慎用，使用时必须遵守医嘱，并严格控制剂量。

(2) 春季进补宜得法 第一，应根据乍暖还寒，人体阳气上升的特点，以清补、柔补、平补为原则，根据自身虚弱情况，辨证选用助正气或补元气的滋补品。

第二，应把药补与食补结合起来。

通常情况下，可选用党参、黄芪、红枣、淮山药、首乌等，单味加瘦肉同炖食；体虚疲乏、气短懒言等，可用党参、黄芪各20克，鸡肉250克，红枣5枚，生姜3片，加水适量，炖熟，加盐调味，饮汤吃肉，3~5天吃一次，具有健脾胃、益气血、滋养强壮之效。

食物方面，鸡蛋、牛奶、豆浆等可经常食用，以作调补之品，蜂蜜也是平性的滋补佳品，适量久服，也有较好的补虚损、强身益寿之效。

同时，还应多吃些新鲜果蔬、冬菇、鸡肝、鲫鱼等含维生素的食物，以补充人体维生素的需求。

第三，每日嚼服枸杞6克，或用开水泡饮，可补肾、养肝、明目，对预防眩晕目疾和保护肝脏有益。



<<中医与养生>>

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>