

<<中医养生>>

图书基本信息

书名：<<中医养生>>

13位ISBN编号：9787505420687

10位ISBN编号：7505420682

出版时间：2009-5

出版时间：朝华出版社

作者：宋学菊

页数：208

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>

<<中医养生>>

内容概要

中医养生中最常用的就是食疗养生、经络养生与精神养生。

上述的养生方法，在本书中都会给读者介绍。

本书以中医理论为核心，按照从头到脚的编排顺序，从日常生活中的常见健康问题入手，详细地讲解了人体的每一个部位的养生与保健，并就一些常见病的预防与治疗从中医的角度进行讲解。

健康是福，养生是福道。

希望每位读者都拥有一个健康的体魄，精力充沛地迎接每一天的新生活。

<<中医养生>>

书籍目录

第一篇 中医养生概述中医养生的产生与发展中医养生的五大原则中医养生的传统方法中医有关衰老的理论中医四季养生的理论走出中医养生的误区第二篇 头部的养生头发的功能与养生保健头部穴位与保健功效头部疾病与中医保健失眠困扰与中医疗法中医对多梦的研究与治疗第三篇 五官的养生五官为五脏之官眼睛疾病与中医保健鼻子疾病与中医保健口腔疾病与中医保健口唇疾病与中医保健舌头疾病与中医保健牙齿疾病与中医保健耳朵疾病与中医保健第四篇 咽喉与颈部的养生咽喉的地位及功能咽喉的疾病与治疗咽喉部位的日常保养颈部的重要性与日常保健颈椎病的成因与日常保养第五篇 肩部、手臂及手部的养生肩部的保健与养生手臂的保健与养生手指疼痛与人体健康手部形态与人体健康指甲形态与人体健康第六篇 五脏及胃、胆的养生心脏养生肝脏养生脾脏养生肺脏养生肾脏养生胃的养生胆脏养生第七篇 前胸、后背及腰部养生乳房养生后背保健后背谨防风寒腰痛的原因与保健腰部的保健与养生第八篇 腹部养生腹部的保健与养生肠道的保健与养生肚脐的保健与养生卵巢的保健与养生子宫的保健与养生第九篇 腿脚养生腿部的保健与养生腿部肌肉的健美足部按摩与保健足部保暖的重要性足部穴位与保健功效第十篇 人体脏器常见病症的预防与保健心脏疾病的预防与保健肝脏疾病的预防与保健脾脏疾病的预防与保健肺部疾病的预防与保健肾脏疾病的预防与保健胃部疾病的预防与保健胆脏疾病的预防与保健膀胱炎症的预防与保健前列腺肥大症的预防与保健第十一篇 常见疾病的预防与保健脱发症的预防与保健感冒的预防与保健偏头痛的预防与保健白内障的预防与保健口腔溃疡的预防与保健哮喘病的预防与保健消化不良的预防与保健便秘的预防与保健贫血症的预防与保健糖尿病的预防与保健肥胖症的预防与保健高血压的预防与保健癌症的预防与保健

章节摘录

1 《中医养生受益一生》概述头部的保健养生常常被忽视。

头是我们人体最重要的组成部分，是人类的神经中枢、指挥中枢，是思想的智库、灵感的源泉。

人头部的发际、面颊、眼、鼻、唇、耳等部位聚集有大量血管、神经、经络、穴位，故素有 诸阳之首的称誉，它与人体的健康息息相关。

因此，古人对头面的养生 前言 中医养生的产生与发展（1） 中医养生的产生与发展（2）

中医养生的五大原则（1） 中医养生的五大原则（2） 中医养生的传统方法（1） 中医养生的传统方法（2） 中医有关衰老的理论（1） 中医有关衰老的理论（2） 中医四季养生的理论（1） 中医四季养生的理论（2） 走出中医养生的误区

2 《中医养生受益一生》头部的养生头部的保健养生常常被忽视。

头是我们人体最重要的组成部分，是人类的神经中枢、指挥中枢，是思想的智库、灵感的源泉。

人头部的发际、面颊、眼、鼻、唇、耳等部位聚集有大量血管、神经、经络、穴位，故素有 诸阳之首的称誉，它与人体的健康息息相关。

因此，古人对头面的养生 头发的功能与养生保健（1） 头发的功能与养生保健（2） 头部

穴位与保健功效（1） 头部穴位与保健功效（2） 头部疾病与中医保健 失眠困扰及中医疗法（1） 失眠困扰及中医疗法（2） 中医对多梦的研究与治疗（1） 中医对多梦的研究与治疗（2）

.....

编辑推荐

拨开艰深晦涩的迷雾，将博大精深的中医精粹以通俗的笔调款款道出，让读者于云淡风轻之处乐闻中医之奇闻逸事，体味医典之绝伦精粹，快乐学中医，将智慧与快乐进行到底。

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>