

<<冬季中医养生>>

图书基本信息

书名：<<冬季中医养生>>

13位ISBN编号：9787508613703

10位ISBN编号：7508613708

出版时间：2008-12

出版时间：中信出版社

作者：蒲志兰

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>

## <<冬季中医养生>>

### 内容概要

中医养生学有几千年的历史，养生学的书籍从古到今汗牛充栋，但也难免鱼龙混杂、精华与糟粕共存。

由当代中医学泰斗蒲辅周之女、著名中医蒲志兰编著的“四季中医养生”系列读物，力求去粗取精，去伪存真，客观真实地把中医养生学的真谛、精华介绍给读者，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，从而帮助大家学会养生，拥有健康的生活。

《冬季中医养生》为此系列读物的冬季卷，作者以平实、易懂的文字，从冬季的特点及养生原则、冬季的精神养生、冬季饮食调摄、冬季生活保健，以及冬季的运动锻炼和冬季的易感疾病及对策等六个方面，给出了一份切实可行的健康养生指南。

<<冬季中医养生>>

作者简介

蒲志兰，出生于中医世家，著名中医学大家蒲辅周之女；毕业于北京中医药大学；从事中医临床30余年；在治疗中始终贯彻天人合一的原则，极力推崇中医预防为先“治未病”的学术观点，潜心研究中医养生学说，并将中医的养生学与临床防病治病相结合，使中医养生学得到更好的传播和应

<<冬季中医养生>>

书籍目录

关于中医养生(代序) 一 中医养生的理论基础 ——不朽的中医著作《黄帝内经》 二 中医养生的特点 三 中医养生的具体方法 四 中医养生的核心——“春夏养阳,秋冬养阴”不可不知的几大中医名词(四) 气候、物候与病候 什么是“候” 气候、物候、病候各自的含义 气候与物候 气候与病候 气候、物候、病候之间的关系 气候、物候、病候与养生的关系第一章 冬季的特点及养生原则 一 冬季的划分及气候特点 二 冬季人体的阴阳变化 三 冬季养生要点第二章 冬季的精神调养 一 冬季的情志特点 平和,不过激 容易受到压抑 二 情志致病 心脑血管疾病 呼吸系统疾病 消化系统疾病 精神系统疾病 三 调养方法 勿过喜 勿过思 勿过忧悲 勿过惊恐 第三章 冬季饮食调摄 一 冬季的饮食原则 冬令进补——温肾养精 进补需辨体质 二 冬季的有益食物 肉类(羊肉、牛肉、鹌鹑、鳝鱼、甲鱼、果蔬类(萝卜、红薯、大白菜、黑木耳、种仁类(核桃、黑芝麻、栗子) 五 谷类(黑米、黑豆) 三 适合冬季进补的药材 冬虫夏草 鹿茸 人参 海马 四 血虚病人适宜的食物 血虚的表现 可以改善手脚冰凉症状的食物 可以改善手脚冰凉症状的药材 补血药膳食疗方 补血中成药 五 滋阴清热的食物 菠菜 蜂蜜 梨 猕猴桃 甘蔗 百合 麦冬 滋阴润燥食谱第四章 冬季生活保健 一 睡眠篇 早睡晚起身体好 冬季睡眠的注意事项 二 穿衣篇 保暖防寒,重点护背 保暖也要适当 手足不温多阳虚 三 家居篇 勤晒被褥 开窗透气 四 洗漱篇 睡前足疗,长生不老 几种简便的温水泡脚法 五 房事篇 冬季房中宜安静 注意事项第五章 冬季的运动养生 一 冬季运动要有度 二 冬练保暖防伤阳 三 人人皆宜的气功锻炼 练功基本要素 静功 长寿功 易筋经第六章 冬季常见疾病 一 感冒 风寒感冒和风热感冒 治疗 预防 二 雷诺氏病 病因 临床表现 治疗及预防 三 冬季谨防腰腿痛 痹症的病因及表现 骨性关节炎 治疗 预防 四 冬季皮肤瘙痒症 原因 表现 治疗 预防 五 冬季抑郁症 原因 治疗 预防 六 冬季的中药调补 调补气血的中成药 阳虚

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>