

<<中华养生康复宝典>>

图书基本信息

书名：<<中华养生康复宝典>>

13位ISBN编号：9787509108048

10位ISBN编号：7509108047

出版时间：2007-3

出版时间：人民军医出版社

作者：赵诚道

页数：217

字数：138000

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>

<<中华养生康复宝典>>

内容概要

本书作者参考大量中医古籍文献，结合自己数十年的养生康复实践经验和研究成果，系统介绍了中华养生学理论与方法。

全书共七章，包括如何享尽天年，精神调摄，饮食和起居调理，运动和守静，经络养生法和四季养生等。

内容科学实用，阐述深入浅出，对读者了解中华养生文化和中医传统养生理论与方法，并具体指导日常养生保健，具有很好的参考价值。

适于亚健康人群、慢性病患者、中老年人、科技工作者和基层医务人员阅读参考。

书籍目录

第一章 如何享尽天年 一、怎样才能活得不累 二、疑难病能治愈吗 三、人能延缓衰老吗 四、享尽天年的生活模式 第二章 精神调摄养生 一、百病皆由心生 (一)心理因素与冠心病的关系 (二)心理因素与高血压的关系 (三)心理因素与肿瘤的关系 (四)心理因素与糖尿病的关系 二、奥妙的想象疗法 三、七情与健康 四、心病还得心药医 (一)情志相胜疗法 (二)移情与易性疗法 五、养性与健康 (一)养性与心身健康 (二)养性妙方 六、精神调摄养生八字箴言 第三章 饮食调理养生 一、长寿的秘诀——少吃?二、康复的绝招——辟谷 三、素食——长寿之本 (一)神奇的叶绿素 (二)素食的抗癌作用 (三)自然生食疗法 (四)素食主义者最富持久力 四、饮水亦有学问 (一)水对人体的作用 (二)科学饮水 (三)过量饮水有害 五、养生勿忘食疗 (一)心脏病食谱 (二)糖尿病(消渴症)食谱 (三)高血压食谱 (四)肝脏病食谱 (五)脾胃病食谱 (六)肺脏病食谱 (七)肾脏病食谱 六、延缓衰老内服方选 (一)补阳方 (二)补阴方 七、食物有性味,饮食有宜忌 (一)食物性味 (二)饮食宜忌 八、吸烟有损健康 九、饮酒福祸相当 十、喝茶有益无害 (一)茶的药用 (二)保健用茶须知 (三)茶疗及方选 第四章 起居调理养生 一、居福地 二、慎起居 三、讲睡眠 (一)睡前的调理 (二)睡时的卫生 (三)睡眠的质量 (四)醒后的保养 四、远房帟 (一)欲不可纵 (二)节欲与优生 (三)房中禁忌 第五章 运动和守静养生 一、生命在于运动 二、剧烈运动碍于生命 三、养生运动形式 (一)散步养生法 (二)自我按摩与导引养生法 (三)太极拳养生法 四、生命更需守静 (一)庄子心斋法 (二)庄子坐忘法 第六章 经络养生法——养生灸 一、养生灸四穴 二、养生灸操作 三、灸后保养 第七章 古人论四季养生 一、春季养生 二、夏季养生 三、秋季养生 四、冬季养生 参考文献 后记

<<中华养生康复宝典>>

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>