

<<张国玺谈养生大道>>

图书基本信息

书名：<<张国玺谈养生大道>>

13位ISBN编号：9787510024504

10位ISBN编号：7510024501

出版时间：2010-7

出版公司：世界图书出版公司

作者：张国玺

页数：195

字数：180

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>

<<张国玺谈养生大道>>

内容概要

近年来，随着社会的进步和经济的发展，人们的素质也迅速提高，关注自我健康、投资健康事业逐渐成为全社会的热点话题。

人们已经认识到，健康不仅是个人的需要，也是家庭和社会的需要，没有健康就难有小康，失去健康，即便进入小康也无幸福可言。

每个人都希望自己健康长寿，但如何做才能使自己健康长寿，却不是每个人都知道的。

本书的观点是：健康是一个复杂的问题，健康的维护是一个系统工程，需要精神、起居、饮食、运动及药物等多方面的维护和保养，需要在每天的日常生活中对自己的健康进行呵护，每天为自己的健康添砖加瓦，才可能成为一个健康长寿的人。

<<张国玺谈养生大道>>

作者简介

张国玺,现任中国中医科学院西苑医院老年医学研究所研究员、养生康复科主任,并担任中华中医药学会首席健康科普专家、中国老年保健协会首席健康教育专家、中华医学会老年医学分会常务委员、中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会常务委员,《中华老年医学杂志》《保健

<<张国玺谈养生大道>>

书籍目录

第一篇 养生根本精、气、神 第一讲 人身三宝：精、气、神 第二讲 精是生命活动的物质基础
第三讲 药补不如食补，食补不如气补 第四讲 调神养生寿自长 第二篇 阴阳平衡健康 第一讲
做个“平”常人 第二讲 食物也分“他”和“她” 第三讲 药物也讲 性别 第四讲 动生阳
，静养阴 第三篇 五行养生 旨在中和 第一讲 肺属金，须滋润——润肺化痰呼吸畅 第二讲 肝
属木，宜清凉——清肝解毒一身轻 第三讲 肾属水，重在藏——保养肾精身康健 第四讲 心属火
，贵在养——情志平和养心神 第五讲 脾属土，需要补——土性调和脾胃顺 第四篇 防病治病先通
经络 第一讲 通经络，决生死 第二讲 与五脏相连的六大阴经的主治和保养 第三讲 与六腑相
连的六大阳经的主治和保养 第四讲 任督二脉的循行主治和保养 第五讲 五官皮肤的养护与保养
第六讲 四肢关节的养护与保养

<<张国玺谈养生大道>>

章节摘录

(1) 春饼 将面粉用开水略烫，揉合均匀，制成薄饼后烙制而成，然后将春饼卷入不同的熟菜食用。

春饼内卷的熟菜可分为荤素两种，荤菜包括肉丝炒韭菜、肉丝炒菠菜或将酱肉、酱肘子、熏鸡、酱鸭等切成细丝.再加上细葱丝和淋有香油的黄酱或甜面酱。

素菜包括炒豆芽、炒韭黄、炒粉丝或将三种菜一起素炒。

吃春饼讲究将菜包起来，从头吃到尾，叫“有头有尾”，取吉利的意思。

(2) 春卷 将用开水烫过的面粉揉合均匀，用右手抓住面团，左手抓住烧热的热勺，手抓面团在勺底转一圈，顺势揭下，即是一张春卷的薄皮。

将已配制好的或荤或素的菜放入薄皮中间，卷好后用稀面糊封口，在油锅内炸至金黄色后即可食用。

雨水健脾忌油腻 雨水节气标志着寒冷的天气逐渐消失，春风拂面和绵绵春雨的日子正向我们走来。

北方的春季多风，气候干燥，宜少食油腻食物，多吃些新鲜的蔬菜、水果，以补充人体水分。

另外根据“食甘健脾”的原则，适量地多吃些大枣、山药、莲子及豆类食物有益于保养脾胃。

介绍两个健脾益气的食疗方： (1) 红枣莲子粥 【原料】红枣20枚，莲子15克，大米100克，水适量。

【做法】红枣、莲子、大米洗净后加入适量清水，旺火煮沸，再改用小火熬煮成粥，食用。

【功效与主治】具有益气健脾、补虚健身的功效。

特别适合于中老年人脾胃虚弱，有食欲不振、消化不良、体倦乏力、大便溏泄等症状者可食用。

<<张国玺谈养生大道>>

编辑推荐

《张国玺谈养生大道》最权威的养生专家，最新的健康概念，最科学的保健方法，最佳的生活方式，一本大众迫切需要的健康书。

遍请名家高人开坛传授养生之道，中医名家为您量身成就健康之路。

人体阴阳平衡养生，五行养生经济养生等精华熔于一炉。

结合现代科学理念，系统讲授传统养生文化，针对性介绍实用养生之道。

<<张国玺谈养生大道>>

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>