

<<实用家庭中医保健>>

图书基本信息

书名：<<实用家庭中医保健>>

13位ISBN编号：9787533131050

10位ISBN编号：7533131053

出版时间：2006年12月1日

出版时间：山东科学技术出版社

作者：山东省卫生厅

页数：197

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>

## <<实用家庭中医保健>>

### 内容概要

《乡村医生中医药知识与技能培训教材·实用家庭中医保健》共分三篇。  
上篇介绍常用中医保健原则，包括养生保健，防病保健，妇女、儿童及老年保健。  
中篇介绍常用中医保健方法，包括练功、针灸按摩、足疗及食疗等。  
下篇介绍22种常见病症的中医保健及预防措施。  
业余时间，若能研读之，将受益终生。

## <<实用家庭中医保健>>

### 书籍目录

上篇 常用中医保健原则第一章 养生保健第一节 顺应四时第二节 调养精神第三节 饮食有节 第四节 起居有常 第二章 防病保健第一节 未病先防第二节 已病防变第三节 愈后防复发第三章 妇女儿童保健第一节 妇女保健第二节 小儿保健第四章 老年保健第一节 锻炼强体第二节 怡情养性第三节 定期体检第四节 延缓衰老中篇 常用中医保健方法第一章 静功类第一节 练功的基本方法第二节 静功锻炼法第三节 练功的基本原则和注意事项第二章 动功类第一节 五禽戏第二节 八段锦第三节 易筋经第四节 简化太极拳第三章 针灸按摩类第一节 常用保健穴第二节 常用按摩手法第三节 灸法及拔罐法第四章 足疗类第一节 反射区的定位与配伍第二节 按摩手法及注意事项第三节 足部其他保健法第五章 食疗类第一节 粥谱第二节 食谱第三节 菜谱第四节 饮谱第五节 药膳下篇 常见病症中医保健及预防第一章 内科病症第一节 感冒第二节 支气管哮喘第三节 胃痛第四节 腹泻第五节 肝硬化腹水第六节 类风湿性关节炎第七节 失眠第八节 癫痫第二章 老年病症第一节 高血压病第二节 冠心病第三节 糖尿病第四节 中风病第五节 肺心病第六节 便秘第三章 妇儿科病症第一节 月经病第二节 带下病第三节 妊娠病第四节 产后病第五节 更年期综合征第六节 小儿腹泻第七节 小儿惊风第八节 小儿肺炎

<<实用家庭中医保健>>

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>