

<<成语淘宝话健康>>

图书基本信息

书名：<<成语淘宝话健康>>

13位ISBN编号：9787547104729

10位ISBN编号：754710472X

出版时间：2010-11

出版时间：星球地图出版社

作者：连增林 著

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>

<<成语淘宝话健康>>

内容概要

本书围绕着中华文化中的瑰宝——成语，依据中医学理论知识剖析其中深藏的医学道理，针对人体生理、病理、疾病的不同状态，从以下几个方面对养生所涉及的问题进行论述：饮食养生（汤液醪醴）、运动养生、衣饰养生、情志养生、起居养生、脏腑养生、依病养生、四时养生、导引养生、针灸养生等。

<<成语淘宝话健康>>

作者简介

连增林，中国营养学会会员，高级营养师培训师，医学博士（博士后），研究员。

中药复方新药开发国家工程研究中心 / 北京中研同仁堂医药研发有限公司药理研究室主任。
北京中医药大学、天津中医药大学硕士研究生导师。
世界中医药学会联合会中药新型给药系统专业委员会副会长、秘书长；中国中医药研究促进会药品管理与中药知识产权保护专业委员会副主任委员。
美国癌症学会、日本癌症学会会员。

<<成语淘宝话健康>>

书籍目录

养生总则

- 对症下药——不同体质人群的养生原则和方法
- 一叶障目——注意整体、避免片面的养生原则；眼病养生法
- 防微杜渐——未病先防、已病防变的养生防病原则
- 因地制宜——不同地理、气候、环境的对症养生法
- 随遇而安——适应环境的养生法
- 因势利导——不同病情、病位、病因的养生法

饮食养生

- 脍炙人口——饮食致病与调养
- 病从口入——富贵病养生法
- 寝食不安——饮食致病与安眠法
- 熬姜呷醋——姜醋养生法
- 粗衣淡饭——食物五味、衣服与养生
- 水土不服——适地依病养生法

运动养生

- 安步当车——驾车族常见病的养生措施
- 心灵手巧——手指运动与益智养生
- 闻鸡起舞——晨练运动养生
- 捶胸顿足——拍打运动养生
- 倒行逆施——倒行养生法
- 动静有常——运动养生原则

衣饰养生

- 冬裘夏葛——适应季节的服饰养生法
- 褒衣博带——宽松服饰养生法
- 振衣濯足——着衣浴足养生法
- 衣不解带——着衣养生法

情志养生

- 心旷神怡——不同类型人的调节心情养生法
- 庸人自扰——情志(精神神经)疾病的养生法

.....

起居养生

依病养生

四季养生

附录1 中药的煎煮方法

附录2 处方索引

参考书目

<<成语淘宝话健康>>

编辑推荐

中华中医药学会首席健康科普专家 张国玺 鼎力推荐 选用中药药方建议近1000条，饮食养生选用食材近2500种。

<<成语淘宝话健康>>

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>