

<<名老中医谈养生>>

图书基本信息

书名：<<名老中医谈养生>>

13位ISBN编号：9787801213099

10位ISBN编号：7801213092

出版时间：2005-5

出版时间：军事医学科学出版社

作者：李淑玲

页数：258

字数：185000

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>

<<名老中医谈养生>>

内容概要

本书运用养生学理论，从精神、饮食、起居、劳逸、季节、运动、中医、气功等近十个方面，对养生之道进行了全方位的阐述。

书中大量引用了古代养生学的理论及方法，为人们的健康生活提供了正确的养生理念和科学依据，引导读者积极的对待生活，结合现实、正视现实、立足现实，防治疾患，以饱满的热情投身工作、学习中，享受生活的快乐。

<<名老中医谈养生>>

书籍目录

第一章 概述 一 养生学源远流长 二 养生法丰富多彩 三 善养生可保寿康第二章 精神养生法 一 豁达开朗,乐以忘忧 二 淡泊宁静,清心寡欲 三 喜怒有节,不妄劳作 四 尊老爱幼,共享天年第三章 食疗养生法 一 中医食疗的特点 二 常用食物的性味和功效 三 四季食疗 四 节气食疗 五 中医食疗的注意事项 六 常见病的食疗第四章 起居养生法 一 顺应自然,四时调摄 二 精神内守,病安从来 三 安卧床榻,早晚有时 四 衣着 五 居处环境 六 注意个人卫生第五章 劳逸养生法 一 劳动有节 二 房事有节 三 科学用脑 四 情志有节第六章 四时养生法 一 春季养生 二 夏季养生 三 秋季养生 四 冬季养生第七章 运动养生法 一 常用的健身方法 二 中国传统健身方法第八章 针灸按摩养生法 一 针灸按摩养生健身的作用机理 二 常用的养生穴位 三 针灸按摩养生益寿 四 具体应用选介第九章 气功养生法 一 气功与养生 二 气功原理和现代医学研究 三 气功养生的方法 四 气功的适应范围 五 气功养生的注意事项 六 有关气功养生的几个问题第十章 美容养生法 一 中药美容养生法附; 养生药膳

<<名老中医谈养生>>

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>