第一图书网, tushu007.com

<<老年人进补指南 (平装)>>

图书基本信息

书名：<<老年人进补指南 (平装)>>

13位ISBN编号：9787810106412

10位ISBN编号：7810106414

出版时间：2002年01月

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：宁小然

页数：201

字数：135000

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

第一图书网, tushu007.com

<<老年人进补指南 (平装)>>

内容概要

老年人具有丰富的人生阅历、广博的知识积累，尽管已近“ 夕阳 ”，但他们的才华和经验还可继续奉献社会，造福人类。
因此，老年人是社会的宝贵财富。
如何使老年人保持旺盛的生命活力，防病抗衰，延年益寿，这已成为新世纪牵动亿人心的一个社会热点问题。
　　为了让这套书成为老年人的朋友，我们特别注意写得深入浅出，通俗易懂，尽量不用专业性很强、让人头疼的名词术语，以便使读者一看就明白，一学就会。
在内容编排上，注意科学实用，浓缩精华，不求面面俱到，但愿学以致用。
书中强调自我保健为主，将老年养生与老年病康复治疗等方面的医学知识熔为一炉，充分体现中医学“ 未病先防，既病防变 ”的主导思想。
　　本书较为详细地叙述了老年人衰老的原因，虚损的表现，中医补法的特点，补药的基本常识。
由于四季节气的不同，人体虚损各有差异，所以本书介绍了老年人四季不同的进补方法，同时还详细介绍了老年患者常见疾病的进补方法。

第一图书网, tushu007.com

<<老年人进补指南 (平装)>>

书籍目录

人到老年话进补　一、人到老年说衰老　二、谈补论虚证　三、进补的含义　四、进补与延缓衰老　五、中医补法的特点　六、进补原则　七、进补的方法　八、合理进补　九、进补误区　十、实药的基本知识　十一、实药剂型　十二、实药的分类　十三、胖人进补　十四、瘦人进补　十五、老年脑力劳动者进补　十六、清代宫廷增寿补益方药春季进补与养生　一、春三月的节气特点　二、春季如何进补　三、春困的人如何进补　四、春季进补药物夏季进补与养生　一、夏三月的节气特点　二、夏季如何进补　三、夏季能否吃人参　四、夏季谈冬病夏治　五、夏季进补药物秋季进补与养生　一、秋三月的节气特点　二、秋季如何进补　三、秋季宜用西洋参　四、秋燥药膳话燕窝　五、秋食银了下益无穷　六、秋季进补药物冬季进补与养生　一、冬三月的节气特点　二、冬季如何进补　三、冬令膏滋进补　四、冬令进补阿胶好　五、冬令时节活人参　六、冬季进补药物老年人进补注意事项　一、煎补药的学问　二、补药的服法　三、补药的保管与贮藏　四、进服补药与忌口　五、如何配制膏滋药　……老年人常见疾病的进补处方

第一图书网, tushu007.com

<<老年人进补指南 (平装)>>

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