第一图书网, tushu007.com

<<家庭保健自疗手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健自疗手册>>

13位ISBN编号：9787810585460

10位ISBN编号：7810585460

出版时间：2003-1

出版时间：上海大学出版社

作者：张仁

页数：329

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

<<家庭保健自疗手册>>

内容概要

《家庭保健自疗手册》正是为了适应自我保健而撰写的。
全书分为四大部分：　一、自我日常保健，重点介绍平时如何进行保健养生，包括古今保健养生经验、每日保健及四季保健等，同时指出一些锻炼过程中的误区；　二、自我饮食保健，着重介绍古今中外在饮食宜忌方面的经验、有保健治疗作用的各类食物、各种食疗之法以及一些常见疾病的饮食疗法；　三、自我医疗保健，对读者比较关心的用于治疗常见病症的简单而可自行操作的医疗技术与方法进行介绍；　四、自我药疗保健，告诉读者如何选择、使用中西药物（中药为主）进行治疗，重点是1999年颁布的非处方药目录，既有关于非处方药的使用方法的概要说明，又有对每一种非处方药物适应的病症及用法用量具体介绍。
《家庭保健自疗手册》是一本科普作品，在撰写过程中，既重视科学性，将古今中外，主要是近年来积累的实践经验和研究成果进行了汇集整理，并突出了它的实用性；又强调其普及性，在表述上尽可能做到深入浅出，使之具有可操作性。
如果读者在合上本书最后一页的时候，确确实实感到有所收获，那将是作者最大的欣慰。
当然作者也真诚地希望听到广大读者的批评与建议。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭保健自疗手册>>

书籍目录

自我日常保健篇第一章 古今养生之道第二章 日常一般保健自我饮食保健篇第一章 吃法上的科学——饮食宜忌第二章 果蔬食疗第三章 饮食疗法第四章 饮食保健第五章 疾病食疗自我医疗保健篇第一章 自我按摩防治疾病第二章 病症自我保健第三章 特殊疗法自我药疗保健篇第一章 如何自选中药第二章 如何自用药物第三章 如何使用非处方药第四章 非处方药（西药部分）第五章 非处方药（中成药部分）第六章 保健小药箱

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 古今养生之道　　第一节 古人的养生之道　　在保健养生的方法上，可以把古人的经验归纳为保健六法和养生十诀。
现介绍如下：　　一、保健六法　　1.调神保健　古人认为：精神乐观，则气舒神旺。
清心寡欲，可使心气平和，血脉流畅。
相反，精神抑郁，致气结神颓；喜怒无常，则气耗神消。
调神的方法包括参禅人定、弦歌自娱、结伴旅行、心神调节等。
2.吐纳保健　也就是气功保健。
气功保健的方法很多。
关键在于一是要静心，做到物我两忘；二是通过以意引气，气行周身，通达经络，从而起到保健强身的作用。
3.练形保健　又称导引养生。
指以形体动作为主配合呼吸动作的一种保健方法。
包括五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳等各种拳操及被动的推拿健身。
……

第一图书网, tushu007.com

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