

<<中医养生读本>>

图书基本信息

书名：<<中医养生读本>>

13位ISBN编号：9787811348408

10位ISBN编号：7811348403

出版时间：2010-10

出版时间：对外经济贸易大学出版社

作者：赵哲伟

页数：98

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>

前言

始于20世纪80年代的中国经济的快速成长及国力迅速崛起是一个具有世界意义的历史性的重大事件。它不仅导致中国出现崭新的面貌，而且也在整体上改变了世界的格局。过去三十年里最引人瞩目的国际动向之一，就是中国以全新姿态和极大热情越来越深入地融入国际社会，而世界各国也越来越关注中国。在这样一个背景下，中外交流达到了波澜壮阔和细致入微的程度，无论广度与深度，都是历史上从未有过的。作为中外交流的一个组成部分，海外各国学习中文和中国文化的人士与日俱增，学习中文和认识、了解中国已经成为当今世界的一种国际文化潮流。简而言之，学习中文与认识、了解中国其实是紧密相关而又有分有合的。学习中文是认识和了解中国的开端，而学习中文的同时。也就在自觉或不自觉地逐渐加深对中国社会、历史和文化的体认。学习中文的最终结果，对绝大部分学习者来说，都不仅仅是熟练地掌握中文，也必然是对中国国情民情有了客观的认识和深刻的了解。

<<中医养生读本>>

内容概要

《中医养生读本》含25~30篇短文，文章围绕《中医养生读本》的主题，选取中国社会具有代表性、特色性、先进性、创新性的题目编写而成，其语言尽量通俗易懂，避免生僻词语。能够让海外学生、来华学子通过它而更加了解中国的国情民情，为今后的学习、生活和工作提供便利。

书籍目录

中医养生的特点 中医养生的原则 《黄帝内经》与中医养生情志与健康 调神养生法 起居养生法 睡眠与养生 饮食与养生 药物养生法 运动养生法 五禽戏与养生 太极拳与养生 八段锦与养生 易筋经与养生 针灸养生法 常用的针灸保健方法按摩养生法 常用的保健按摩手法(一)常用的保健按摩手法(二)保健防病按摩法 穴位养生按摩法 沐浴与养生 香薰与养生 春季养生 夏季养生 秋季养生 冬季养生 眼睛养生法 颜面养生法 口腔养生法

章节摘录

冬三月。

从立冬至立春前，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等六个节气，是一年之中最寒冷的季节。

冬季气候寒冷，寒气凝滞收引，容易导致人体气血运行不畅，而使许多旧病复发或加重。

特别是那些严重威胁生命的疾病，如中风、脑出血、心肌梗死等，不仅发病率明显增高。

而且死亡率亦急剧上升。

所以冬季养生要注意防寒。

冬季，人体阳气收藏，气血趋向于里，皮肤致密，水湿不易从体表外泄，而经肾、膀胱的气化，少部分变为津液散布周身，大部分化为水，下注膀胱成为尿液，无形中就加重了肾脏的负担，易导致肾炎、遗尿、尿失禁、水肿等疾病。

因此冬季养生要注意肾的养护。

冬季养生的重要原则是“养肾防寒”。

肾是人体生命的原动力，肾气旺，生命力强，机体才能适应严冬的变化，而保证肾气旺的关键就是防止严寒气候的侵袭。

寒气内应肾。

肾是人体生命的原动力，是人体的“先天之本”。

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>