

<<中华实用养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<中华实用养生宝典>>

13位ISBN编号：9787503233647

10位ISBN编号：7503233648

出版时间：2008-1

出版时间：中国旅游

作者：张湖德

页数：498

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>

<<中华实用养生宝典>>

内容概要

人生最宝贵的东西是生命，因为它属于人生只有一次。

健康长寿，是超越一切时代和跨越所有疆界的全人类的共同宿愿。

中医养生学，历史源远流长，内容丰富翔实，经历代养生学家不断地补充、完善，形成了独具特色的理论和方法。

中医养生学是祖国医药学的重要组成部分，是祖国医药学伟大宝库中的一颗璀璨明珠。

它对于延缓人类的衰老，延长人类的寿命，提高人类的生活质量，作出了卓越的贡献。

本书主要介绍了中医养生基本理论、中医养生基本原则、精神养生、运动养生、睡眠养生、饮食养生、药物养生等养生理论和具体方法；还介绍了五脏保健、养生防治亚健康、日常生活养生、传统性保健、养颜润肤、名人养生等。

书中融古至今，承先启后，深入浅出，既从理论上提供了丰富多彩的养生知识，又从实践的角度提供了形式多样又行之有效的方法。

<<中华实用养生宝典>>

作者简介

张湖德，1946年4月出生于山东省寿张县，1997年毕业于北京中医药大学。是北京中医药大学从事中医养生保健美容较早的专家之一，现为国际整肤医学会教授，中央人民广播电台医学顾问，永南医院副院长，中国著名的医学科普作家之一。

书籍目录

第一章 中医养生基本理论第一节 天人相应1.生气通天2.顺应自然和主观能动作用第二节 生命1.生命的起源2.生命的运动形式3.生命的维持和死亡第三节 天年1.天年的概念2.寿命第四节 抗衰老1.切勿七情太过2.防止六淫所伤3.不宜劳伤过度4.不宜房劳过度5.切忌饮食不节6.切忌吸烟嗜酒7.妇女抗老防衰从月经开始8.保持青春,抵抗衰老9.中年人怎样抗衰老10.活血抗衰老11.身心双修的抗衰老东坡养生功第二章 中医养生基本原则第一节 协调阴阳1.顺应四时阴阳变化以养生2.顺应昼夜时辰变化以养生3.顺应人体阴阳差异以养生第二节 养气调气1.气的含义2.气的功能3.养气调气的主要方法第三节 养精固精1.精的含义2.精的功能3.养精固精的主要方法第四节 治未病1.未病的含义2.疾病流行与预防3.治未病的主要方法第五节 畅通经络1.运用气功通经络2.针灸按摩通经络第三章 精神养生第一节 心理健康的概念第二节 心理健康的意义和原则.....第四章 运动养生第五章 睡眠养生第六章 饮食养生第七章 药物养生第八章 五脏保健第九章 养生防治亚健康第十章 日常生活养生第十一章 传统性保健第十二章 养颜润肤第十三章 名人养生参考资料

章节摘录

第一章 科技文献检索的基本知识 第一节 文献检索的重要性 文献,是用文字、符号或图形等方式记录人类知识的一种信息载体,是人类脑力劳动成果的一种表现形式。科技文献就是记录有科学技术信息或知识的一种载体,是人类从事科学技术活动的劳动成果的表现形式之一。

历代流传下来的和目前源源不绝地涌现着的文献,是一种如同能源、材料和劳力一样的重要资源。能否充分利用这种资源,直接影响一个国家的科学、教育、文化和经济的发展。

整个科技史表明:积累、继承和借鉴前人和他人的研究成果,是科技发展的重要前提。没有继承就不可能有创新。

在研究工作中任何一个项目从选题、试验研究或是设计、成果鉴定。

每一步都离不开情报,知道哪些工作前人、他人已经做了,哪些目前正在做,进展情况如何,这样才能避免重复,少走弯路,保证工作在高水平上进行,并缩短研究周期,获得预期的经济效果。

相反,如果继承和借鉴工作做得不好,闭门造车,就容易造成重复研究;或者采用了较差的方法或程序,使研究工作进展缓慢,甚至失败。

查找国内外科技文献(科技文献检索)是获得科技情报的重要渠道之一。

因此,科技文献检索工作是科学研究工作的先期劳动,也是科学研究工作的一个环节,可以说缺少了这个环节就无法开展科研工作。

随着科学技术的发展,科技文献的种类和数量也越来越多。

据统计,全世界有4万多种科技期刊,每年发表的论文约400万篇;出版的图书达60万种以上;批准的专利约400万件。

不但数量庞大,类型复杂,而且出版分散,交叉重复严重,新陈代谢频繁。

<<中华实用养生宝典>>

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>