

<<黄帝内经养生精华>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生精华>>

13位ISBN编号：9787506464185

10位ISBN编号：7506464187

出版时间：2010-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：家庭养生课题组

页数：95

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>

## <<黄帝内经养生精华>>

### 内容概要

黄帝内经提倡“治未病”的养生观、治未病的原则、治未病应及早抓起、“和”是治未病的基础、阴阳协调是黄帝内经独有的基础养生观、人体阴阳的划分、阴阳调和是养生的关键、补精、养气、守神、补精、养气、守神的重要性、补精、养气、守神的实施原则、顺应自然、天人相应、顺应自然、天人相应的重要性、自然现象决定人体的健康状况、遵循生长壮老已的生命规律养生法……

## &lt;&lt;黄帝内经养生精华&gt;&gt;

## 书籍目录

黄帝内经提倡“治未病”的养生观 治未病的原则 治未病应及早抓起 “和”是治未病的基础阴阳协调是黄帝内经独有的基础养生观 人体阴阳的划分 阴阳调和是养生的关键补精、养气、守神 补精、养气、守神的重要性 补精、养气、守神的实施原则顺应自然天人相应 顺应自然天人相应的重要性 自然现象决定人体的健康状况遵循生长壮老已的生命规律养生法 影响生命规律的主要因素 生命规律的决定因素掌握中医诊病常用的望、闻、问、切 望诊——开启身体内情的密码 闻诊——不可忽视的诊疗方法 问诊——打开人体的金钥匙 切脉——诊查疾病的重要手段黄帝内经总结络养生精华 经络——身体健康的晴雨表 经络——我们随身携带的医师 络脉——人体的各级医护人员 奇经八脉——各司其职的科室主任 任、督二脉和十二经脉 ——各科室主任和主治医师 十二皮部和经筋——人体中的 接诊医师学习中医常用的养生四宝——针灸、按摩、拔罐、刮痧 针灸——养生祛病作用强 按摩——中国最古老的养生祛病 手法 拔罐——简单好用的养生祛病方法 刮痧——最直观有效的养生祛病 方法黄帝内经提倡的春季养生法 立春时节应春捂 雨水时节防感冒 惊蛰时节防风防上火 春分时节防腹泻 清明时节过敏人群多注意 谷雨时节预防流行性疾病的侵袭 黄帝内经提倡的夏季养生法 立夏时节应及时增减衣物 小满时节防湿热 芒种时节留神湿病生 夏至时节防中暑 小暑时节要养心 大暑时节养脾胃防苦夏黄帝内经提倡的秋季养生法 立秋时节润燥养肺 处暑时节养阴生津 白露时节气管当保养 秋分时节昼夜平分、阴阳平衡 寒露时节户外活动调身心 霜降时节补气血添衣物黄帝内经提倡的冬季养生法 立冬时节护背防寒藏阳 小雪时节泡脚防风寒 大雪时节护腰养。

肾 冬至时节须进补 小寒时节食补药补相结合 大寒时节补气血养脾肾因气血盛衰而主导的十二时辰养生法 子时需要好睡眠 丑时需要静卧养肝血 寅时需要深睡养肺 卯时需排便 辰时需要吃早餐调理胃经气血 巳时要注意养脾 午时需要养心 未时促进消化,按摩颈背 申时要多喝水多按摩 酉时需要补肾 戌时要调养心包经 亥时需要防病、休息养生先要养性情 性情与五脏、疾病密切相关 性情养生法养生还要养睡眠 睡眠对人的重要性 睡眠养生的要点养生随时养居处 居处养生与健康息息相关 居室养生的要点养生更要养房室 了解房事中的七损与八益 了解房事禁忌 控制房事频率养生需重视劳逸结合 劳逸结合养生法的原则.....

## <<黄帝内经养生精华>>

### 章节摘录

劳动要根据自己身体的具体情况来进行选择，强度要轻重适当，不能过重过强，如果劳动强度过大，就会对身体不利，要注意调整工作时间，不能长时间持续进行，避免造成劳损。

劳动后要适当休息，并不是休息时间越长就越好，因为休息时间长，身体不活动，气血运行不畅，反而容易导致疾病发生。

劳要有条不紊，逸要丰富多彩 中医养生强调劳动工作要轻重搭配，使繁重的工作尽可能轻松一些。

工作时不要因为急于完成任务而使自己过于疲劳，要适当地将繁重的工作分段进行，中间可穿插轻松些的工作。

逸要丰富多彩，除了静卧、睡觉，还

<<黄帝内经养生精华>>

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>