

<<秋季中医养生>>

图书基本信息

书名：<<秋季中医养生>>

13位ISBN编号：9787508612744

10位ISBN编号：7508612744

出版时间：2008-10

出版时间：中信出版社

作者：蒲志兰

页数：163

字数：96000

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>

## <<秋季中医养生>>

### 内容概要

中医养生学有几千年的历史，养生学的书籍从古到今汗牛充栋，但也难免鱼龙混杂，精华与糟粕共存。

由当代中医学泰斗蒲辅周之女、著名中医蒲志兰编著的“四季中医养生”系列读物，力求去粗取精，去伪存真，客观真实地把中医养生学的真谛、精华介绍给读者，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，从而帮助大家学会养生，拥有健康的生活。

《秋季中医养生》为此系列读物的秋季卷，作者以平实、易懂的文字，从秋季的特点及养生原则、秋季的精神养生、秋季饮食调摄、秋季生活保健，以及秋季的运动锻炼和秋季的易感疾病及对策等六个方面，给出了一份切实可行的健康养生指南。

## 作者简介

蒲志兰，出生于中医专家，著名中医学家蒲辅周之女。  
毕业于北京中医药大学。  
从事中医临床30余年。  
在治疗中始终贯彻天人合一的原则，并极力推崇中医预防为先“治未病”的学术观点，潜心研究中医养生学说，并将中医的养生学与临床防病治病相结合，使中医养生学得到更好的传

<<秋季中医养生>>

书籍目录

关于中医养生(代序) 一 审医养生的理论基础——不朽的中医著作《黄帝内经》 二 中医养生的特点 三 中医养生的具体方法 四 中医养生的核心——“春夏养阳,秋冬养阴”不可不知的几大中医名词(三) 一 症、证、病与辨证论治 二 病因 三 病机 四 神

第一章 秋季的特点及养生原则 一 秋季的特点 二 秋季的养生原则 调整作息 养阴润燥 使情志安宁 秋凉乍寒适当“冻” 第二章 秋季的精神调养 一 养生重在养心 二 秋季要防秋悲 三 怎样消除“悲秋”的情绪? 用光明驱走忧郁 管理好自己的情绪 饮食也能滋养好心情 注重精神修养 四 老人如何防悲秋 五 抑郁情绪早预防 第三章 秋季饮食调摄 一 秋季的饮食原则 秋季饮食要“少辛增酸” 秋季养阴以滋润为主 秋季防肥胖 要防止“秋瓜坏肚” 秋季要合理进补 二 秋季的有益食物 蔬菜类 水果类 其他类 肉蛋类 植物药 三 秋季养生粥 四 滋阴养颜药膳 五 秋季饮食的禁忌 第四章 秋季生活保健 一 穿衣篇 春捂秋冻 不可过冻 二 护肤篇 保湿 防晒 药物美容 按摩美容 精神美容 秋季防唇干 秋季护手 秋季洗澡 三 秋季睡眠养生篇 秋季卧向 秋凉时分睡眠应该注意的事项 四 秋季晨练篇 晨练也要讲科学 晨练前宜先排便 秋季养肺五法 五 房事养生篇 房事乃自然之道 小动作也能强肾 房事注意事项 食疗补肾 第五章 秋季的运动养生 一 中医养生术之一——气功 静功 动功 气功 锻炼异常反应 二 重阳节时登高 三 走路是最好的运动 四 秋季运动注意事项 第六章 秋季的防病保健 一 支地管炎及哮喘的防治 预防 食疗调理 治疗 二 秋燥咽炎的防治 预防 治疗 三 心脑血管疾病 预防 治疗 四 便秘的防治 便秘的类型 预防 治疗 蜂蜜治疗便秘食疗方 五 小儿秋季腹泻的防治 预防 治疗 六 防胃病复发 预防 中成药治疗 七 秋季防脱发 预防 治疗

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>