

<<中医养生调理健身法>>

图书基本信息

书名：<<中医养生调理健身法>>

13位ISBN编号：9787509107812

10位ISBN编号：7509107814

出版时间：2007-3

出版时间：人民军医出版社

作者：冯世纶 编

页数：303

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>

## <<中医养生调理健身法>>

### 内容概要

本书作者均为行医几十年的名老中医，对中医养生调理健身理论有深入的研究与深邃的理解，特精选了中国古代医学文献中名家名医养生调理的方法300多种编写成此书。

内容包括四季调摄、饮食原则、生活起居、灸法、药物、药膳、药酒保健、胎儿、婴儿及孕妇的保健，房事保健等，并以现代医学理论加以诠释和认证。

特别是饮食有节，起居有常，不妄劳作，生活有序等对现代生活有全面的指导意义。

全书资料翔实，阐述精辟，内容丰富，实用性强。

适于医务工作者和广大群众阅读参考。

## <<中医养生调理健身法>>

### 作者简介

冯世伦，男，1938年出生于河北晋州，1965年毕业于北京中医药大学，先后任职于北京中医药大学、中日友好医院，任主任医师、教授。

一直从事中医临床、教学、科研工作，尤其重视中医的继承和发扬工作，先后师承莉建华、赵绍琴、胡希恕等著名老中医，专注于经方研究，事理总

<<中医养生调理健身法>>

书籍目录

第一章 四季调摄法 一、春季调摄法 1.春季梳头法 2.春季摄生消息法 3.立春药浴法  
4.正月修养法 5.雨水正月中坐功法 6.灵剑子导引春孟月一势法 7.六气治肝法 8.肝脏  
导引法 9.修养肝脏法 10.正月汤浴方法 11.元旦宜服椒柏酒法 12.元旦宜饮屠苏酒法  
13.正月食粥法 14.正月宜暖足法 15.二月修养法 16.陈希夷仲春二月导引坐功法 17.灵  
剑子坐功二月修养法 18.春分服云母法 19.二月保健灸法 20.春季保护自然环境法 21.三  
月修养法 22.阳春三月灵剑子坐功法 23.阳春三月陈希夷坐功法 24.三月服药法 25.清明  
用田螺防病法 26.三月宜服甘菊法 27.春季宜服药法 28.三月服松脂法 29.三月服商陆法  
30.三月事忌法 二、夏季调摄法 1.夏季摄生消息法 2.四月宜服桑椹酒法 3.四月修养法  
4.四月修养心脏法 5.六气治心法 6.心脏导引法 7.四月灵剑子导引法 8.陈希夷孟夏  
坐功法 9.四月孙真人修养法 .....第二章 饮食调理法第三章 起居调理法第四章 灸和药物  
、药膳、药酒保健法第五章 优生优育法第六章 房事养生法

<<中医养生调理健身法>>

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>