

<<生活起居中的中医养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<生活起居中的中医养生智慧>>

13位ISBN编号：9787509163313

10位ISBN编号：7509163315

出版时间：2013-3

出版时间：人民军医出版社

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>

## <<生活起居中的中医养生智慧>>

### 内容概要

《生活起居中的中医养生智慧》围绕现代人们生活的点点滴滴，起居的角角落落，发掘中医传统精华，普及中医养生知识，展现科学生活方式，介绍实用保健方法。内容包括居室养生、作息养生、睡眠养生、房中养生、娱乐养生、沐浴养生、头面养生、四时养生、体质养生、排浊养生、穿着养生等。

## <<生活起居中的中医养生智慧>>

### 作者简介

陈永灿，浙江省立同德医院、浙江省中医药研究院主任中医师，《浙江中医杂志》杂志社社长，《养生月刊》常务副主编，全国优秀中医临床人才，浙江中医药大学兼职教授、研究生导师，中华中医药学会亚健康分会常务委员、科普分会委员，浙江省中医药学会理事、中医经典与传承研究分会主任委员、养生康复分会副主任委员等。

荣获全国中医药科学普及金话筒奖、全国中医药文化建设先进个人等。

从事中医药医疗、科教工作20余年，临证擅用经方治疗脾胃病、神志病等。

出版中医药著作6部，发表学术论文50余篇、养生科普文章100余篇。

白钰，浙江省立同德医院、浙江省中医药研究院中医师，《浙江中医杂志》和《养生月刊》编辑，医学硕士，毕业于浙江中医药大学。

具有较为扎实的中医理论和临床基础，发表养生科普文章20余篇。

## &lt;&lt;生活起居中的中医养生智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 起居养生可治未病 一、目标使人不得病 二、中医养生是主体 三、起居养生是基础 四、起居有常是原则 第二章 居室养生择吉卫生 一、安居住境巧选择 二、室内结构有讲究 三、吐故纳新通风气 四、兴利除弊养花草 五、搞好卫生除污尘 六、顺时调节湿温宜 七、光线充足色柔和 八、防噪防磁静养神 第三章 作息养生有序适度 一、天人合一顺起居 二、因人制宜调起居 三、晨暮怡养度百岁 四、饭后要走午将息 五、生命之机在运动 六、劳逸适度动静合 七、体脑间用形神随 八、体力劳动不过度 九、操劳费心有节制 十、贪逸享受伤神气 第四章 睡眠养生健脑抗衰 一、睡眠产生中医说 二、良好睡眠助健康 三、营造睡眠好环境 四、睡眠方位和卧姿 五、寐寤因人需有时 六、睡眠当中有宜忌 七、巧用中医助眠法 八、中医帮你析梦疑 第五章 房中养生效法自然 一、房中之事法自然 二、节欲葆精养心神 三、房事适度有方法 四、七损八益话房事 五、八至十机有宜忌 六、独宿守贞益寿年 七、强。肾固精保健法 八、妇女三期性保健 九、夫妻保健老中青 第六章 娱乐养生调畅心身 一、琴棋书画养情操 二、音乐舞蹈助健康 三、花木鸟鱼乐趣多 四、跋涉游历强体魄 五、广交朋友益心身 六、恬愉顺畅心态平 七、娱乐还需有节制 八、体弱病后重调养 第七章 沐浴养生舒形济神 一、沐浴净体亦强身 二、温热水浴畅心身 三、冷水浴中“血管操” 四、泡泡矿泉除病痛 五、蒸蒸桑拿享健康 六、中药汤浴功效多 七、沐浴也可不用水 八、沐浴宜忌要牢记 第八章 头面养生五官健灵 一、护头避风需按摩 二、梳头美容助健脑 三、“面子工程”很重要 四、口腔卫生常漱口 五、叩齿刷牙保健康 六、防病还需畅鼻窍 七、保护耳朵达聪灵 八、目睛明亮有方法 第九章 四时养生生长收藏 一、春季生发肝条达 二、“春风”致病当防范 三、炎夏避暑清心火 四、祛湿除虫治冬病 五、秋季宜收养肺津 六、登高畅情菊萸伴 七、寒冬潜藏暖固肾 八、温补有方防疾病 九、四季调脾寿安康 第十章 体质养生纠其偏颇 一、气虚质益气培元 二、血虚质养血补血 三、阴虚质滋阴清润 四、阳虚质温阳祛寒 五、湿热质清热利湿 六、气郁质行气解郁 七、血瘀质活血化瘀 八、痰湿质化痰祛湿 九、特禀质特别调护 第十一章 排浊养生以通为补 一、排污除浊通气血 二、欲得长生肠中清 三、排便习惯当注意 四、防治便秘有法循 五、要想长活溲洁利 六、排尿宜忌需慎重 七、导引按摩助排尿 八、呼浊吸清吐纳术 第十二章 穿着养生得体防病 一、衣着整洁宜舒适 二、服装样式宜得体 三、春秋适时换衣装 四、夏装凉爽冬装暖 五、老人着装宜保暖 六、女性爱美话服饰 七、小儿穿衣忌过厚 八、健康美丽脚上鞋 九、时尚服饰有危害

## <<生活起居中的中医养生智慧>>

### 章节摘录

版权页：人过60岁以后，肾气衰减，肌肉松弛、思维减退、头发斑白、牙齿脱落，精力大不如以前了。

“烈士暮年，壮心不已”，固然表达了老有所为的豪情，但是，要能发挥余热，首先提倡留得青山在。

起居作息，必须按照老年人的身体特点安排。

老年人体力下降，劳动中不能强用其力，读书、学习、连续用脑不能过度，即使是做较轻的工作，也不宜超过6小时。

老人睡眠不深，睡眠质量差，应适当增加睡眠的时间，特别是午睡的时间，每天可达9~10小时。

老年人的运动要选择量较小、节奏较慢的活动。

每天运动1~2次，每次20~40分钟最为合适，运动的量以每分钟心率增加到120次左右为宜，这种强度的运动对老年人是比较合适的。

运动前后最好测一下脉搏数，正常健康老年人运动后的最高脉搏频率最好不要超过170次/分，并且在运动1小时后脉搏可以恢复到运动前的水平，这样就可以反映一般老年人身体中氧的需要量与消耗量之间的平衡。

如果老年人运动后食欲增强，睡眠良好，情绪轻松，精力充沛，就是运动量合适的表现。

相反，如果运动后出现食欲减退，头昏头痛，自觉劳累汗多，精神倦怠者，说明运动量较大应该适当减量了。

正常人由于先天禀赋和地域的差异，也有体质的不同，在作息时间和工作学习强度的具体安排上也应根据个人自身的情况而定。

患病的人尤其应该注意作息的调整，以达到防止病情逆转、帮助身体恢复的效果。

一般而言，长期患慢性疾病、无传染性、体力尚可的轻病人也可以做适当的工作，但工作时间不宜长，工作强度不能重，以感到不疲劳为原则，不可规定指标，休息、睡眠时间绝对要保证。

重病人则不能使其有脑力、体力劳动的负荷，以休息为主，多卧少动，适当配合医嘱，允许听音乐、医疗体操等活动。

要防止过多的亲友探望，以免妨碍患者的休息，影响患者的情绪，睡眠时间不应少于10小时。

## <<生活起居中的中医养生智慧>>

### 编辑推荐

《生活起居中的中医养生智慧》突出科学性、实用性和可读性，内容丰富，条理清晰，文句通顺，明白易懂适合中医爱好者、大众人群阅读参考。

我们希望，大家在轻松愉快的阅读中，进行生活起居养生，体悟中医养生智慧，享受健康幸福生活。

<<生活起居中的中医养生智慧>>

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>