第一图书网, tushu007.com

<<张国玺谈养生大道>>

图书基本信息

书名：<<张国玺谈养生大道>>

13位ISBN编号：9787510024504

10位ISBN编号：7510024501

出版时间：2010-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：张国玺

页数：195

字数：180

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

第一图书网, tushu007.com

<<张国玺谈养生大道>>

内容概要

近年来，随着社会的进步和经济的发展，人们的素质也迅速提高，关注自我健康、投资健康事业逐渐成为全社会的热点话题。
人们已经认识到，健康不仅是个人的需要，也是家庭和社会的需要，没有健康就难有小康，失去健康，即便进入小康也无幸福可言。
每个人都希望自己健康长寿，但如何做才能使自己健康长寿，却不是每个人都知道的。
本书的观点是：健康是一个复杂的问题，健康的维护是一个系统工程，需要精神、起居、饮食、运动及药物等多方面的维护和保养，需要在每天的日常生活中对自己的健康进行呵护，每天为自己的健康添砖加瓦，才可能成为一个健康长寿的人。

第一图书网, tushu007.com

<<张国玺谈养生大道>>

作者简介

张国玺,现任中国中医科学院西苑医院老年医学研究所研究员、养生康复科主任，并担任中华中医药学会首席健康科普专家、中国老年保健协会首席健康教育专家、中华医学会老年医学分会常务委员、中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会常务委员，《中华老年医学杂志》《保健

第一图书网, tushu007.com

<<张国玺谈养生大道>>

书籍目录

第一篇　养生根本精、气、神　第一讲　人身三宝：精、气、神　第二讲　精是生命活动的物质基础　第三讲　药补不如食补，食补不如气补　第四讲　调神养生寿自长第二篇　阴阳平衡健康　第一讲　做个“平”常人　第二讲　食物也分“他”和“她”　第三讲　药物也讲　性别　第四讲　动生阳，静养阴第三篇　五行养生　旨在中和　第一讲　肺属金，须滋润——润肺化痰呼吸畅　第二讲　肝属木，宜清凉——清肝解毒一身轻　第三讲　肾属水，重在藏—一保养肾精身康健　第四讲　心属火，贵在养——情志平和养心神　第五讲　脾属土，需要补——土性调和脾胃顺第四篇　防病治病先通经络　第一讲　通经络，决生死　第二讲　与五脏相连的六大阴经的主治和保养　第三讲　与六腑相连的六大阳经的主治和保养　第四讲　任督二脉的循行主治和保养　第五讲　五官皮肤的养护与保养　第六讲　四肢关节的养护与保养

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

（1）春饼　　将面粉用开水略烫，揉合均匀，制成薄饼后烙制而成，然后将春饼卷入不同的熟菜食用。
春饼内卷的熟菜可分为荤素两种，荤菜包括肉丝炒韭菜、肉丝炒菠菜或将酱肉、酱肘子、熏鸡、酱鸭等切成细丝.再加上细葱丝和淋有香油的黄酱或甜面酱。
素菜包括炒豆芽、炒韭黄、炒粉丝或将三种菜一起素炒。
吃春饼讲究将菜包起来，从头吃到尾，叫“有头有尾”，取吉利的意思。
（2）春卷　　将用开水烫过的面粉揉合均匀，用右手抓住面团，左手抓住烧热的热勺，手抓面团在勺底转一圈，顺势揭下，即是一张春卷的薄皮。
将已配制好的或荤或素的菜放人薄皮中间，卷好后用稀面糊封口，在油锅内炸至金黄色后即可食用。
雨水健脾忌油腻　　雨水节气标志着寒冷的天气逐渐消失，春风拂面和绵绵春雨的日子正向我们走来。
北方的春季多风，气候干燥，宜少食油腻食物，多吃些新鲜的蔬菜、水果，以补充人体水分。
另外根据“食甘健脾”的原则，适量地多吃些大枣、山药、莲子及豆类食物有益于保养脾胃。
介绍两个健脾益气的食疗方：　　（1）红枣莲子粥　　【原料】红枣20枚，莲子15克，大米100克，水适量。
【做法】红枣、莲子、大米洗净后加入适量清水，旺火煮沸，再改用小火熬煮成粥，食用。
【功效与主治】具有益气健脾、补虚健身的功效。
特别适合于中老年人脾胃虚弱，有食欲不振、消化不良、体倦乏力、大便溏泄等症状者可食用。

第一图书网, tushu007.com

<<张国玺谈养生大道>>

编辑推荐

《张国玺谈养生大道》最权威的养生专家，最新的健康概念，最科学的保健方法，最佳的生活方式，一本大众迫切需要的健康书。

遍请名家高人开坛传授养生之道，中医名家为您量身成就健康之路。

人体阴阳平衡养生，五行养生经济养生等精华熔于一炉。

结合现代科学理念，系统讲授传统养生文化，针对性介绍实用养生之道。

第一图书网, tushu007.com

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