第一图书网, tushu007.com

<<中医养生药膳学>>

图书基本信息

书名：<<中医养生药膳学>>

13位ISBN编号：9787534143595

10位ISBN编号：7534143594

出版时间：2012-5

出版时间：胡海燕 浙江科技出版社 (2012-05出版)

作者：胡海燕

页数：326

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

<<中医养生药膳学>>

内容概要

《医学系列·世纪高等教育精品大系：中医养生药膳学》共分为3篇：第一篇为中医基础理论篇，主要阐述中医基础理论知识，共4章。
第一章：阴阳五行；第二章：藏象；第三章：气、血、精、津液；第四章：经络。
第二篇为养生篇，介绍养生的理论及方法，共4章。
第一章：养生理论；第二章：养生原则；第三章：养生方法；第四章：针灸推拿养生。
第三篇为药膳篇，介绍药膳理论、常用药膳食材、各类人群的食疗、常见病证的食疗、保健药膳，共5章。
第一章：食疗中药；第二章：正常人群的食养；第三章：亚健康人群的食疗；第四章：常见病证的药膳治疗；第五章：保健药膳。
本教材曾作为温州医学院中医养生药膳学选修课使用教材，这次进行了增减与修改，完善了中医基础理论、临床常见病的食疗、保健药膳等内容。

第一图书网, tushu007.com

<<中医养生药膳学>>

书籍目录

绪论　中医基础理论篇第一章 阴阳五行　一、阴阳学说　二、五行学说第二章 藏象　一、五脏　二、六腑第三章 气、血、精、津液　一、气　二、血　三、精　四、津液　五、气、血、精、津液的关系第四章 经络　一、经络的概念　二、十二经脉　三、奇经八脉　四、经络的生理功能　养生篇第一章 养生理论　一、天人相应的整体观　二、形神统一的摄生观　三、正气为主的发病观第二章 养生原则　一、顺应自然　二、形神共养　三、动静结合　四、调养脾肾第三章 养生方法 第一节 精神调摄　一、清心宁神　二、怡养性情　三、四季调神　四、保持乐观 第二节 饮食调节　一、饮食对人体的作用　二、饮食调节的方法　三、二十四节气食疗处方　四、体质检测 第三节 劳逸适度　一、避免体劳　二、节制心劳　三、避免房劳　四、防止过逸 第四节 起居有常　一、四时起居　二、适宜环境　三、定时作息　四、衣着舒适第四章 针灸推拿养生 第一节 概述 第二节 针灸推拿基础　一、针灸　二、推拿第三节 针灸推拿养生实例　药膳篇概述　一、药膳的特点　二、药膳的作用　三、药膳的分类　四、注意事项第一章 食疗中药　一、谷物类　二、水果类　三、干果类　四、蔬菜类　五、调料类　六、禽兽类　七、水产类　八、其他　九、植物类滋补中药　十、动物类滋补中药　十一、其他常用中药-第二章 正常人群的食养　一、老人的食养　二、儿童的食养　三、孕妇的食养第三章 亚健康人群的食疗　一、阳虚体质人群的食疗　二、阴虚体质人群的食疗　三、气虚体质人群的食疗　四、血虚体质人群的食疗第四章 常见病证的药膳治疗 第一节 感冒　一、风寒感冒　二、风热感冒　三、暑湿感冒　四、气虚感冒 第二节 咳嗽　一、外感咳嗽　二、内伤咳嗽 第三节 高血压　一、肝阳上亢证　二、阴虚阳亢证　三、阴阳两虚证　四、气虚血瘀湿阻证 第四节 高脂血症　一、痰湿内阻证　二、痰湿腑实证　三、痰瘀交阻证　四、脾肾阳虚证　五、肝肾阴虚证　六、肝郁脾虚证 第五节 冠心病　一、心阳不足证　二、气滞血瘀证　三、痰浊阻络证　四、气阴两虚证　五、阴虚阳亢证 第六节 慢性胃炎　一、慢性浅表性胃炎　二、慢性萎缩性胃炎 第七节 肝硬化　一、气滞湿阻证　二、寒湿困脾证　三、湿热蕴结证　四、肝脾血瘀证　五、脾肾阳虚证　六、肝肾阴虚证 第八节 肥胖　一、脾虚湿阻证　二、脾肾两虚证　三、胃热湿阻证　四、气滞血瘀证　五、肝肾阴虚证 第九节 泄泻　一、寒湿泄泻　二、湿热泄泻　三、肾阳虚衰泄泻　四、伤食泄泻　五、脾胃虚寒泄泻 第十节 便秘　一、热秘　二、气秘　三、气虚证　四、血虚证　五、冷秘 第十一节 糖尿病　一、上消　二、中消　三、下消 第十二节 痤疮　一、肺经风热证　二、肠胃湿热证　三、冲任不调证　四、血瘀阻络证第五章 保健药膳　一、营养粥类　二、煲、炖汤类　三、养生果蔬汁　四、养生食疗蔬菜类　五、养生食疗点心类　六、健康茶疗附　一、名家养生　二、养生箴言

编辑推荐

《中医养生药膳学/医学系列/世纪高等教育精品大系》由胡海燕主编，本教材共分为3篇：第一篇为中医基础理论篇，主要阐述中医基础理论知识，共4章。
第一章：阴阳五行；第二章：藏象；第三章：气、血、精、津液；第四章：经络。
第二篇为养生篇，介绍养生的理论及方法，共4章。
第一章：养生理论；第二章：养生原则；第三章：养生方法；第四章：针灸推拿养生。
第三篇为药膳篇，介绍药膳理论、常用药膳食材、各类人群的食疗、常见病证的食疗、保健药膳，共5章。
第一章：食疗中药；第二章：正常人群的食养；第三章：亚健康人群的食疗；第四章：常见病证的药膳治疗；第五章：保健药膳。
本教材曾作为温州医学院中医养生药膳学选修课使用教材，这次进行了增减与修改，完善了中医基础理论、临床常见病的食疗、保健药膳等内容。

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