

<<中医养生100讲>>

图书基本信息

书名：<<中医养生100讲>>

13位ISBN编号：9787534554230

10位ISBN编号：7534554233

出版时间：2007-5

出版时间：江苏科技

作者：何焕荣

页数：313

字数：260000

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100讲>>

### 内容概要

《中医养生100讲》是从中医学的角度来阐述人体养生知识的一本著作，主要介绍了中医学在养生方面的理论与具体方法，并着重论述了它们在实际生活中的综合运用，同时还注意吸收了一些现代医学的知识和研究成果，从而更为全面、深入地介绍一些养生方法。

养生的基本要求与原则是什么？

肺病的证候特点与养护要点是什么？

饮食养生的应用原则是怎么样的？

灸法在养生上的运用是怎么样的？

.....本书以100讲的形式对中医学养生的内容加以阐述，概述了中医学养生的基础理论，以及中药、针灸、按摩、饮食、运动、导引等具体的养生保健方法，还论述了情绪、季节对不同年龄、性别、体质人的身体健康状况的影响，并对常见的疾病加以养生综合论述，涵盖了中医学养生的所有知识点。

## &lt;&lt;中医养生100讲&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 养生基础 一讲 中医学对生命的认识 二讲 健康及其影响健康的因素 三讲 人的衰老与抗衰老 四讲 养生的基本要求与原则 五讲 恢复阴阳平衡是养生的最终目的 六讲 调理气血是养生的具体措施 七讲 扶正祛邪是养生的运用法则 八讲 阴虚证与阳虚证的临床表现特点 九讲 气虚证与血虚证的临床表现特点第二章 脏腑与养生 十讲 心病的证候特点与养护要点 十一讲 肺病的证候特点与养护要点 十二讲 肝与胆病的证候特点与养护要点 十三讲 脾病的证候特点与养护要点 十四讲 肾与膀胱病的证候特点与养护要点 十五讲 胃肠病的证候特点与养护要点 十六讲 脏腑兼病的证候特点与养护要点第三章 中药与养生 十七讲 中药养生的奥秘 十八讲 中药的药性与归经理论 十九讲 常用补气类中药 二十讲 常用养血类中药 二十一讲 常用滋阴类中药 二十二讲 常用温阳类中药 二十三讲 常用行气与活血类中药 二十四讲 常用清热与化痰类中药 二十五讲 常用中药补益养生方剂 二十六讲 常用养生中药丸丹剂第四章 饮食与养生 二十七讲 食物具有各自的性味特点 二十八讲 饮食养生的应用原则 二十九讲 养生饮食的作用 三十讲 养生饮食的种类 三十一讲 药膳的制作与养生作用 三十二讲 常用的药膳 三十三讲 常用的药膳粥 三十四讲 常用的药酒第五章 灸法与养生 三十五讲 灸法在养生上的运用 三十六讲 灸法养生的常用方法 三十七讲 常用的灸法养生腧穴 三十八讲 灸法养生常用的配穴验方第六章 按摩与养生 三十九讲 按摩在养生中的运用 四十讲 按摩养生的常用手法 四十一讲 常用的养生按摩方法第七章 运动与养生 四十二讲 运动与长寿的关系 四十三讲 运动养生的原则 四十四讲 简便有效的运动健身方法 四十五讲 常见疾病的针对性运动第八章 导引与养生 四十六讲 导引在养生中的运用 四十七讲 调息为主的导引运动(一)——宁先生、彭祖与五脏病导引法 四十八讲 调息为主的导引运动(二)——保健功法与十六字诀 四十九讲 练形为主的导引运动(一)——五禽戏与太极拳 五十讲 练形为主的导引运动(二)——易筋经与八段锦第九章 因时制宜与养生 五十一讲 养生要顺应四时 五十二讲 春季养生 五十三讲 夏季养生 五十四讲 秋季养生 五十五讲 冬季养生第十章 因人制宜与养生 五十六讲 不同体质人群的养生方法 五十七讲 不同年龄人群的养生方法 五十八讲 妇女的生理特点与养生要点 五十九讲 亚健康状态的特点与养生要点 六十讲 手术及病后患者养生有什么要求第十一章 情志与养生 六十一讲 情志与五脏活动 六十二讲 情志何以致病 六十三讲 延缓精神衰老的原则 六十四讲 调摄不良情绪养生的方法第十二章 膏滋进补与养生 六十五讲 “四季进补”有讲究 六十六讲 健康人如何用进补来养生 六十七讲 吃补药也要辨证论治 六十八讲 补气与益血宜合用 六十九讲 滋阴与补阳应互参 七十讲 膏滋药的制作与服用 七十一讲 常用健体长寿膏滋药搜索第十三章 常见疾病的调养 七十二讲 慢性支气管炎与支气管哮喘 七十三讲 阻塞性肺气肿 七十四讲 高血压病 七十五讲 低血压病 七十六讲 冠心病 七十七讲 心肌梗死 七十八讲 高脂血症 七十九讲 贫血 八十讲 糖尿病 八十一讲 肥胖病 八十二讲 慢性胃炎 八十三讲 胃下垂 八十四讲 胃与十二指肠溃疡 八十五讲 溃疡性结肠炎 八十六讲 单纯性便秘 八十七讲 慢性肝炎 八十八讲 胆囊炎与胆石症 八十九讲 泌尿道感染与结石 九十讲 慢性肾炎与肾功能衰竭 九十一讲 男性性功能障碍与不育症 九十二讲 老年性痴呆 九十三讲 中风偏瘫 九十四讲 更年期综合征 九十五讲 前列腺增生 九十六讲 类风湿性关节炎 九十七讲 退行性骨关节炎 九十八讲 骨质疏松症 九十九讲 皮肤瘙痒症 一百讲 癌症

<<中医养生100讲>>

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>