

<<海派名老中医养生之道>>

图书基本信息

书名：<<海派名老中医养生之道>>

13位ISBN编号：9787801866288

10位ISBN编号：7801866282

出版时间：2007-7

出版时间：东方出版中心

作者：上海市中医文献馆 编

页数：271

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>

<<海派名老中医养生之道>>

内容概要

健康的生活，需要科学的照顾；平凡的细节，成就无忧的人生。

传统中医养生，以几千年的积淀，传承不老的誓言。

本书汇集了当代20位上海名医养生的精华，以每位高寿名医的亲身体验为线索，结合精神养生、饮食养生、起居环境养生、药物养生等四大养生的常用知识，以科普的形式，详实地介绍了百姓日常生活中所需要的健康保健知识，充分体现了中医“治未病”的优势和特色。

传统中医养生——精神养生、饮食养生、药物养生、起居环境养生，以几千年的积淀，传承不老的誓言。

海派高寿名中医，以几十年风雨人生品味养生之真谛，融医理、哲理、事理、做人之理于养生，何其珍贵！

读之，鉴之，何其幸哉！

<<海派名老中医养生之道>>

作者简介

方松春，1952年2月出生，副主任医师。

上海市中医文献馆馆长，上海市中医药科技情报研究所所长。

曾任上海市卫生局中医药管理处副处长，现兼任中国针灸学会常务理事，上海市中医药学会理事，上海市针灸学会常务理事，上海市传统医学工程协会副理事长，上海市药膳协会常务理

<<海派名老中医养生之道>>

书籍目录

上编 海派名老中医养生经 温文尔雅静养心，书画诗词调性情——文采厚蕴张镜人 心如明镜尘不染，形似梅花神采奕——鸿儒大医裘沛然 长寿秘诀是祛瘀，健康贵在气血行——妙手仁术颜德馨 健脑养生有研究，勤思勤用多长寿——敏捷睿智凌耀星 虽历风雨仍达观，精于食疗爱吃鱼——淡定自若孟仲法 追求中庸不偏颇，膳食起居七个少——平衡养生钱伯义 豁达乐观好心态，万事有度不强求——随遇而安朱南孙 细品陆游长寿经，兴致广博时尚行——情趣高雅祭小菀 舒卷徐捷练书法，动静结合凝神气——宁静致远沈仲理 仁者大德筑高龄，环境艰苦处泰然——行善为乐朱汝功 六十八岁始养生，科学选择保健品——头足养生林学俭 老有所乐笑口开，老有所学通法语——童心未泯泰亮甫 常食枸杞二十年，择服中药助养生——期颐名医顾丕荣 运动养生守丹田，寿星多从笔端起——刚柔相济唐溶 寡欲素食五乐法，养生喜用子类药——素养补肾江克明 人淡如菊解养身，心清如水述养心——谦虚宽容陈之才 遵循自然守规律，禀赋不同体质异——动态养生王翘楚 运动有常爱爬山，老有所为趣盎然——从容晚秋方宝华 广交四海性豁达，四季进补有妙法——性情中人席德治 形动意随创功法，辟谷服气益寿年——中西结合奚九

下编 传统中医养生 精神养生 养生的最高境界——形神统一 四时养神 各有不同 养神真谛 以德为先 节制七情 调养五脏 动静结合 养生功法 缓解紧张情绪的十大妙招 心绪不宁 我有办法 白领丽人 别让自己身心俱疲 更年期的精神养生更重要 休闲养生——老年生活的主旋律 笑口常开 养生法宝 男儿有泪也应弹 调摄心神——中医与瑜伽 日常养生 书不离手 聆听音乐 让心灵舞蹈 盛世兴收藏 养生寿绵长 静思冥想 养生新法 饮食养生 食物的性味 食物的食性与发性 儒家、释家、道家饮食养生原则 “以脏补脏”和“循经”选食利养生 辟谷食饵——中国古代特有的饮食养生方法 春发散，祛阴寒以助阳 夏阳张，重祛暑以醒脾 秋收敛，宜养阴多食酸 冬闭藏，多滋补固元阳 黑色食品的养生之道 呷醋健身又防病 喝什么水才好 食用油的选择 “液体黄金”的美誉 上海人的传统早餐——四大金刚 晚餐不当易引发的健康问题 不能同时吃的食物 烹饪时避免营养的丢失 “小资”情调有助消化 分餐制 因人制宜的饮食养生原则 起居环境养生 四季睡眠养生的特点 午睡可以养阳，子睡可以养阴 睡眠养生姿势 睡眠朝向 枕头与养生 被子的选择 失眠症的防治 睡前洗脚，胜吃补药 勤梳头百病除 大便通畅的保健法 小便清利的保健法 日光浴受益多 起居有常有利健康 劳逸结合乃长寿之道 居住环境要巧选择 居室布置宜整洁美观 居室绿化好处多 穿出健康与美丽 养成良好的卫生习惯 药物养生 春季药养 夏季药养 秋季药养 冬季药养 体质药养 中年药养防早衰 更年期的药物养生 老年药养延年益寿 冬令进补与膏方 药物养生的注意事项 中药助你摆脱“三十而亚” OTC中成药调养 中成药剂型的选择 中药补充矿物质 补肾与六味地黄丸的误区 良工以食平疴 药茶、药酒的养生妙用 灸法脐疗保健 药浴可养生 药枕、香囊 中药蜡疗

<<海派名老中医养生之道>>

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>