

## <<福建省中医养生保健手册>>

### 图书基本信息

书名：<<福建省中医养生保健手册>>

13位ISBN编号：9787802317970

10位ISBN编号：7802317975

出版时间：2010-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：国家中医药管理局，福建省卫生厅 编

页数：134

字数：90000

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>

## <<福建省中医养生保健手册>>

### 内容概要

福建，简称“闽”，地处祖国东南沿海，隔台湾海峡与宝岛台湾相望。

春秋时属越国，战国时属楚，秦为闽中郡，汉初为闽越地，唐属江南东道，南朝时在晋安郡设闽州(治所即今福州)，这是福建历史上第一个省级建制。

唐开元年间设“福建经略使”，乃取福州、建州两地首字得名，福建之称始于此。

宋置福建路，将其分为一府、五州、二军八个同级别的行政机构，自此，福建才有了“八闽”之称。

元为江浙行中书省福建道，后置福建行中书省，明置福建布政使司，光绪十二年(1886年)设福建省。

在华夏民族5000年的文明史进程中，福建虽然不是开发、建制最早的省份，但同样具有悠久的历史。

早在原始社会，古越族的支脉——东越人，就在这块土地上生息繁衍，创造了可与仰韶文化、河姆渡文化相媲美的昙石山文化。

昙石山遗址的发现(1954年)，充分说明中华民族的祖先，不仅在黄河流域、长江流域，而且也在被称为“南蛮”之地的闽江流域创造了原始文化。

福建的中医药文化源远流长。

发生在八闽大地上的中医药故事不胜枚举。

医家们扶危济困、拯救民瘼的感人事迹流传千古；他们独具创见、屡起沉疴的宝贵经验惠泽百代。

在福建这方热土上，早在1800多年前的三国时期，就走出了有“建安三神医”之美称的东吴名医董奉，留下了“杏林春暖”、“誉满杏林”的千古佳话。

## <<福建省中医养生保健手册>>

### 书籍目录

上篇 中医学是人类医学的伟大宝库 因人制宜 体质养生 顺应自然 季节养生 调节情志 精神养生 谨和五味 饮食养生 动静结合 运动养生 作息有常 起居养生 下篇 家庭常备中成药 常见病的简易疗法 中医治病小常识附录 福建省名医 福建省中医医疗机构及特色专科

## <<福建省中医养生保健手册>>

### 章节摘录

二、审因用膳，合情合理 由于每个人具有不同的体质特点，处于不同的生理阶段，同时受到自然界四季阴阳消长变化的影响，因此，在做到全面、平衡膳食的基础上，还应该具体情况具体分析，做到审因用膳，使饮食结构合情、合理。

饮食保健，因人而异 儿童怎么吃 中医认为，儿童处在生长发育期，脏腑娇嫩，容易脾胃虚损，也容易形成肠胃积滞。

所以，合理喂养总的指导思想是根据儿童的体质特点，有节制地喂养。

“若要小儿安，三分饥与寒”，意思就是说，在充分保证饮食营养的基础上，饮食量不能过多，如果超过了儿童自身的消化能力，就会造成疾病。

老年人怎么吃 老年人体质一般较虚弱，消化功能差。

针对这些特点，老年人应当注意饮食有节，切忌暴饮暴食，食物要多样化，不可偏食。

饮食宜软勿硬，冷热相宜。

饮食速度宜慢勿快，多吃水果还可助消化，防止便秘。

饮食宜清淡，俗话说，“肉生火，油生痰，青菜豆腐保平安”。

孕产妇怎么吃 妊娠期应避免食用辛辣、腥膻之品，可以吃一些性质甘平、甘凉补益的食物。

妊娠反应较重的孕妇应避免进食油腻之品，可食用健脾、和胃、理气之类食物。

妊娠后期，孕妇易产生气滞现象，故应少食胀气和涩肠类食物，如红薯、芋头等。

<<福建省中医养生保健手册>>

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>