

<<中医话健康>>

图书基本信息

书名：<<中医话健康>>

13位ISBN编号：9787802402324

10位ISBN编号：7802402328

出版时间：2008-12

出版时间：大众文艺出版社

作者：陈蓓，边宝生 主编

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>

## <<中医话健康>>

### 内容概要

随着人民生活水平日益提高，健康已成为人们的第一需要。党的十七大报告关于“健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福”的论述，阐明了健康在社会发展、社会进步以及不断提升全民幸福中的重要意义。

祖国医学源远流长，博大精深，其中有关养生保健的理论，以及预防为主的思想，几千年来为中华民族的繁衍昌盛做出了不朽的献。

我们编辑此书，意在普及中医养生知识，将中医养生知识送到社区，送给千家万户。

让人们了解中医的养生原则和四季养生应注意的项；学会中医有关饮食调摄的方法；在日常生活中运用中医的饮食和养生常识。

使广大群众学会科学养生，依据中医药的理论去选择非处方中成药，以达到合理使用中成药，提高疗效，减少它的副作用，从而真正发挥中医药的独特优势，用中医理论知识指导我们健康生活，改变不良生活习惯，提高生活质量。

## <<中医话健康>>

### 书籍目录

#### 上编·中医养生保健的基本常识

##### 第一篇 中医养生基础

要学会养生

没病进行调治是养生的关键

中医学对人体的认识方法

阴和阳的运动和变化

什么是五行学说

什么是脏腑学说

什么是中医的气、血、津、液

什么是中医的经络

人为什么会生病

什么是疾病

为什么有人容易生病而有人却不容易生病

中医怎样认识疾病和防治疾病

怎样才算身体健康

生命贵在有神

为什么不要乱吃药

防治疾病为什么要中西医结合

要培补和固护人体的正气

起居要注意哪些问题

简单的自我疏经按摩

房事的几点禁忌

中医护齿要注意什么

沐浴有哪些禁忌

养护形体的主要方法

养护形体的避讳

##### 第二篇 四季调摄养生

四季调摄养生

春季调摄养生法

夏季调摄养生法

秋季调摄养生法

冬季调摄养生法

##### 第三篇 饮食调摄养生

食养的原则是什么

食养的意义是什么

食养的基本要求是什么

什么是“四气”、“五味”

饮食要“四气”适中和温度适中

饮食要多样,搭配要合理,“五味”要适中

要定时定量,细嚼慢咽,不可暴饮暴食

用餐要美食美器,心绪安和

饮食要与年龄相适应

饮食要与禀赋体质相适应

饮食要与职业相适应

饮食要与地域环境相适应

<<中医话健康>>

饮食要与季节、天气相适应  
饮食要与疾病相适应  
须慎用、禁忌的饮食有哪些  
为什么要吃些野菜  
常用食疗粥有哪些特点  
常用的补养粥有哪些  
老年人和体弱者适宜喝粥  
茶的益处和禁忌  
酒的利、害与功、过  
食用谷类的宜与忌  
食用畜类的宜与忌  
食用禽类的宜与忌  
食用蔬菜的宜与忌  
食用鱼类的宜与忌  
食用果品的宜与忌

下编·中药性能的基本常识

第四篇 中药的基本常识

中药的性能是什么

中药“四气...‘五味’的作用

中药“升、降、浮、沉”的性能

中药是讲究“归经”的

.....

第五章 怎样选择非处方 中成药及代茶饮片

附·快乐名言

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>