

中医中药与养生



[中医中药与养生_下载链接1](#)

著者:张清华

出版者:中国社会

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9787508708850

世界卫生组织指出：“健康不仅是没有疾病和羸弱，而是保持形体，心理和社会适应方面完好的整体状态”。同时还指出，人的健康与寿命，受多种因素影响，包括先天因素

、社会因素和医疗条件等，但最重要的、占约60%比重的是取决于个人的生活方式和后天调养，也可以说健康与长寿的主动权就掌握在自己手里。随着科学技术的进步和发展，特别是医学科学技术的进步，防治疾病的水平也有大幅度提高，但令人遗憾的是并没有因此而有效地控制各种疾病的发生。其原因主要是预防保健工作没有做好，“预防为主”的卫生工作方针没有落实。当前，公共卫生体系建设，各级政府在组织力量给予加强，但个人卫生则必须由自己来料理。具体地说，就是要认真学习防病知识，懂得养生之道，并身体力行去实践。同时，医务工作者也应该以对人民大众健康高度负责的精神，积极投身预防保健工作中去，通过各种形式的科普活动、健康教育，把养生之道、卫生保健的知识和方法，推广普及到大众。

《中医中药与养生》一书，从目录和部分章节看，有关中医药养生的主要内容，如“精神养生”、“饮食养生”、“运动养生”、“中药与养生”等几个方面，均作了重点介绍。书中还把“中医与疾病养生”、“中医与老年病”、“中医养生其他方法”另立篇章，从内容上看也有新意，希望读者能从中受益，并通过实践进一步充实并发展中医养生学。

作者介绍:

目录:

[中医中药与养生_下载链接1](#)

标签

中医

中药养生

666

评论

[中医中药与养生_下载链接1](#)

[中医中药与养生_下载链接1](#)