

春季中医养生



[春季中医养生_下载链接1](#)

著者:蒲志兰

出版者:中信出版

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787508610818

《春季中医养生》为此系列读物的春季卷，作者以严实、易懂的文字，从春季的特点及

养生原则、春季的精神养生、春季饮食调摄、春季生活保健，以及春季的运动锻炼和春季易感疾病及对策等六个方面，给出了一份切实可行的健康养生指南。中医养生学有几千年的历史，养生学的书籍从古到今汗牛充栋，但也难免鱼龙混杂，精华与糟粕共存。由当代中医学泰斗蒲辅周之女、著名中医蒲志兰编著的“四季中医养生”系列读物，力求去粗取精，去伪存真，客观真实地把中医养生学的真谛、精华介绍给读者，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，从而帮助大家学会养生，拥有健康的生活。

作者介绍:

蒲志兰：出生于中医世家，著名中医学家蒲辅周之女。毕业于北京中医药大学。从事中医临床30余年。在治疗中始终贯彻天人合的原则，并极力推崇中医预防为先“治未病”的学术观点，潜心研究中医养生学说，并将中医的养生学与临床防病治疗相结合，使中医养生学得到更好的传播和应用。

吴卿，女，北京中医药大学在读研究生。

目录: 关于中医养生（代序） 一 中医养生的理论基础——不朽的中医著作《黄帝内经》
二 中医养生的特点 三 中医养生的具体方法 四
中医养生的核心——“春夏养阳，秋冬养阴”不可不知的几大中医名词（一） 一 阴阳
二 五行 三 藏象第一章 春季的特点及养生原则 一 春季的划分 二
春季的特点及养生原则第二章 春季的精神养生 一 何为精神养生 二
春季的情志特点——喜舒畅，恶抑制 三 情志致病 四 精神养生的调养大法——生五
制怒的几个小绝招第三章 春季饮食调摄 一 春季的饮食原则 1 温补阳气，助阳升发 2
清解郁热，补充津液 3 护肚养脾 二 春季的有益食物 1 果蔬类 2 水产类 3 肉类 4 稻米类 5
其他 三 春季饮食养生因人而异 1 助阳升发篇 2 清解生津篇 3 疏肝健脾篇第四章
春季生活保健 一 睡眠篇 1 夜卧早起身体好 2 现代人的睡眠怎么样？ 3 应该这样睡眠 4
春困的原因 5 怎样消除春困？ 6 春天怎么睡好觉？ 二 穿衣篇 1 “春捂”的道理 2
春季着装要领 三 家居篇 1 开窗透气杀细菌 2 家养花草有说道 四 洗漱篇 1 学会洗脸 2
选择适合自己的化妆品 3 小梳子，大道理 4 沐浴与足浴 跟春季干燥的皮肤说ByeBye!
五 自我保健按摩篇 1 沐浴按摩 2 全身保健按摩 3 足疗 六 出游篇 七
春季房中应有道第五章 春季的运动锻炼 一 春季运动养生的原则 1 动静结合，形神共养
2 贵在坚持 3 过犹不及 4 循序渐进 5 因时制宜 6 因人而异 二 传统运动——气功 1 源流 2
分类 3 基本方法——调身、调息、调心 4 练功注意事项 三 实用健身功法 1 八段锦 2
六字诀第六章 春季易感疾病及对策 一 春季常见的外来致病因素 1 风邪 2 疠气 二
春季内在的致病因素——饮食和情志 1 饮食致病 2 情志致病 三 春季常见传染病与疾病 1
疠气致病——传染病 2 春季过敏性皮肤病 3 春季易复发的疾病（胃病、精神病） 4
心脑血管疾病之脑溢血（中风） 后记
· · · · · · ([收起](#))

[春季中医养生_下载链接1](#)

标签

中医

养生

医学

评论

2009.2

还不错 对春季养生有了大概的方向

[春季中医养生_下载链接1](#)

书评

[春季中医养生_下载链接1](#)