

# 夏季中医养生



[夏季中医养生\\_下载链接1](#)

著者:蒲志兰

出版者:中信出版社

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787508611846

《夏季中医养生》为“四季中医养生”系列读物的夏季卷，作者以平实、易懂的文字，从夏季的特点及养生原则、夏季的精神养生、夏季饮食调摄、夏季生活保健，以及夏季的运动锻炼和夏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。

李桐，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(二) 一 气，血，津液 二 经络 三 体质 第一章 夏季的特点及养生原则 一 夏季养生指导 二 夏季的特点及对人体的影响 三 夏季养生原则 夏季要养阳 夏季养生重在清 四 不同体质养生方法各异 不同体质的养生 预防为先，颐养天年 第二章 夏季情志养生要点 一 夏应“养长” 二 恬静养神 三 情志养生 七情致病 注重养德 第三章 夏季饮食调摄 一 夏季的饮食原则 夏季宜养心健脾，解暑化湿 夏季饮食要节制 夏季饮食宜苦、辛、酸、咸，少甜 夏季不应恣食生冷 夏季饮食宜清淡 夏季饮食要注意卫生 二 夏季的有益食物 蔬菜类 冬瓜 黄瓜 苦瓜 番茄 茄子 芹菜 芦笋 南瓜 大蒜 生姜 野菜类 野苘蒿 马齿苋 蕨菜 水果类 西瓜 柚子 草莓 香蕉 猕猴桃 香瓜 荔枝 樱桃 杏 木瓜 榴莲 椰子 桃 芒果 石榴 葡萄 菠萝 肉、蛋、豆类 绿豆 赤小豆 鸭肉 鸡肉 中药 茯苓 藿香 山药 太子参 甘草 三 夏季宜喝茶 怎样购买茶叶 茶的功效 饮茶的注意事项 茶的分类 四 夏季宜喝粥 清热解暑 滋补安神 健脾和胃 五 熬夜药膳 生地炖鸭蛋 猪腰炖杜仲 莲子百合煲瘦肉 粉葛生鱼汤 夏枯草煲瘦肉 第四章 夏季生活保健 一 穿衣篇 顺应自身感觉 夏不可薄衣 要勤换湿衣 穿鞋有讲究 二 家居篇 夏季需防蚊虫 夏季凉席要防螨 空调病与空调病的预防 三 自我保健篇 小运动中的大健康 你是冷女人吗？ 四 睡眠篇 睡眠的机制 珍贵的睡眠 夏季睡眠时间 不同年龄的睡觉时间 睡眠要重质量 怎样得到好睡眠？ 第五章 夏季的运动养生 一 生命在于运动 二 夏季运动保健原则 强调动静结合 提倡持之以恒 运动适度，不宜过量 舒适自然，循序渐进 运动时间，因时制宜 运动项目，因人制宜 三 现代运动——散步 散步的要领 散步的速度 散步的时间 四 中医养生之气功 现代气功的定义 气功养生的机理 正确的练功方法 练功要点及注意事项 五 中医导引术 练功十八法 五禽戏 第六章 夏季常见疾病的防治 一 中医病因学说 外因——六淫 疠气 二 夏季常见疾病 感冒 中暑 空调病 疰夏 夏季防乙脑 夏季谨防急性结膜炎 炎热是心血管病的火药桶 汗斑的防治 痱子的防治 日光性皮炎的防治 肠道传染病的防治 流行性腹泻的防治 三 冬病夏治 冬病夏治方法 中药敷贴穴位防治气喘之疗法 . . . . . (收起)

[夏季中医养生\\_下载链接1](#)

标签

中医

养生

中医养生

调理

老爹的书

医学

保健

评论

中医都是骗人的

-----  
其实想买本秋季养生的

-----  
2008.8

-----  
[夏季中医养生\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[夏季中医养生 下载链接1](#)