

跟着中医学养生



[跟着中医学养生_下载链接1](#)

著者:张恒//张健

出版者:金城

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787802512641

《跟着中医学养生》内容简介：全书共分四个章节，从人体元气入手，进而谈到心理健康和古人称之为“后天之本”的肠胃养生，最后以养身收尾。之所以只选择这四个方面谈开去，作者考虑更多的是要将既简单又实用的养生方法介绍给读者，就必须抓住养生的重点和主要环节。就作者多年行医的经验看来，养生最主要是从四个方面入手，一是气、二是心、三是吃、四是体，故要想养生，必先养气、养心、养肠胃、养筋骨，在这种思想指导下，用通俗易懂的语言将那些深涩难懂的纯中医理论表达出来，就形成了《跟着中医学养生》写作的动机和主旨。

全书侧重的角度并非应用中医理论诊治病疾，而是提取已经融入中医理论中的一些哲学方法，来指导人们休养生息，养心明智，达到真正由养心而养生之目的。

作者介绍:

张恒，具有40余年中医临床经验，根据中医针灸疗法创新发展出经络穿线疗法，提高了治疗效果。他治学严谨、厚积薄发，被誉为中西医互补、临床辨证的典范。

主治医师，从事中国传统医学研究工作20多年。曾参与《临床急症学》一书的编写，并在国内外发表论文十多篇。

目录: 养气编 第一章 人体元气 养气而不生气 理直不必气壮 悲伤而不过度 思虑而不抑郁 善养浩然之气 顺应自然之气 第二章 食物之气 讲究饮食，合理调配 少饮而安，绝不酗酒 推陈出新，春养肝气 开阔心胸，夏调阳气 平静心情，秋润肺气 调养休整，冬补肾气 第三章 自然之气 风急天高防伤身 天寒地冻重健身 酷暑炎热需调身 温燥干涩要养身 湿郁化热应保身 净化空气保安身 养心编 第四章 大德者心安体健 养生始于养心 多用脑多读书 重修养练忍功 学糊涂好养心 有童心人年轻 第五章 心病只能心药治 最灵的偏方是心药 最好的仙丹是安神 最高的境界是宁静 最大的修养是宽容 第六章 健康源自好情绪 知足常乐，营造好情绪大环境 自得其乐，建构坏情绪防火墙 助人为乐，陶冶好品质好心态 避免劳烦，控制坏情绪坏脾气 减少失落，避免长焦虑长恐慌 肠胃编 第七章 胃为仓廪之官 人以胃气为本 脾胃相辅相成 中医养胃之法 胃病不能小觑 第八章 构筑肠道屏障 详解肠胃生气 保证大肠交通 提防病菌危害 有效节制饮食 清除体内垃圾 第九章 关注排泄信息 了解排便过程 发现大便信息 五谷杂粮之气 不可小看便秘养身编 第十章 养身先养骨 骨骼坚硬作用大 补钙也要讲科学 人老确实腿先老 养骨必须讲方法 第十一章 肌肉主运动 肌肉与人体关系 肌肉与中医养生 肌肉越练越强壮 健美必须讲方法 第十二章 皮肤养生学 人体第一道屏障 与五脏关系密切 中医与皮肤保养 女性护肤更重要 (收起)

[跟着中医学养生 下载链接1](#)

标签

评论

[跟着中医学养生 下载链接1](#)

书评

[跟着中医学养生 下载链接1](#)