

《中医养生全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564152321

内容简介

本书主要分中医经络养生、中医运动养生、中医食物养生、中医药物养生、中医情志养生、中医美容养颜6部分，分别从传统文化与中医养生、认识中医养生、各种养生的方法、常见疾病的调养等方面进行介绍。本书中医药大学的养生专家编写，是中医管理局的资助项目。适合各类人群阅读。

目录

中医运动养生

第一章 认识中医运动养生

中医运动养生的起源与发展

中医运动养生的特点

中医运动养生的原则

中国传统运动与现代体育运动的区别

第二章 中医运动养生方法

太极拳

八段锦

五禽戏

易筋经

六字诀

中医的“微运动”

第三章 常见疾病的中医运动养生法

中医运动养生的起源与发展 中医运动养生的特点 中医运动养生的原则

中国传统运动与现代体育运动的区别 第二章 中医运动养生方法 太极拳 八段锦 五禽戏

易筋经 六字诀 中医的“微运动” 第三章 常见疾病的中医运动养生法 冠心病 高血压

糖尿病 失眠 胃下垂 肺气肿 习惯性便秘 慢性支气管炎 肥胖症 颈椎病 肩关节周围炎

腰背痛 落枕 脊柱侧弯 坐骨神经痛 下肢静脉曲张 痔疮 慢性盆腔炎 痛经 主要参考文献

中医食物养生 中医药物养生 中医经络养生 中医情志养生 中医美容养颜

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)