

前 言

健康与长寿是人类的美好愿望。随着社会物质生活和精神生活的日益丰富,养生健身、抗病防衰、延年益寿已越来越成为人们所关注的热门话题,健康被视为人生最可贵的财富。

健康与长寿也是古今医家孜孜以求的永恒命题。当今,医学科学飞速发展,现代医学正由“生物医学模式”向“生物、心理、社会医学模式”演进。医学科学研究的重心也已开始从临床医学转向预防医学和康复医学,并逐渐形成一个集预防保健、临床医疗和康复疗养为一体的复合型医疗体系。这是社会发展和医学发展的必然结果。

中国养生学以精神养生、物质养生、医药养生和生物学养生等全方位养生方法为其主要内涵,其核心思想是“不治已病治未病”。这种未雨绸缪的积极预防思想是与现代医学的发展趋势相吻合的,使养生这门古老的学问焕发出新的活力,并为海内外养生爱好者所瞩目。

为了更好地指导人们用科学的方法从事养生保健,增强体质,力登寿域,我们潜心编撰了《养生保健万宝全书》。本书分上、中、下三篇:上篇为养生保健篇,从自然环境到衣食住行,从兴趣爱好到精神卫生,从运动保健到休闲生活,较系统地介绍了各种实用性较强、效果较好的养生方法;中篇为自我诊病篇,详述常见的人体某些症状和体征出现时所提示的临床意义,使读者能在较短的时间内掌握一些诊病的基本技法,便于疾病的早期发现和早期治疗,防患于未然;下篇为疾病康复篇,重点介绍一些

常见疾病的发生和发展规律,以及相应的康复措施,包括简易的药物疗法和非药物疗法,颇具可操作性。

本书在文字上力求深入浅出,通俗易懂;在内容上融科学性、知识性、趣味性和可读性于一体,重在应用指导,详于方法介绍,而略于理论探讨,以体现全书的实用性。

本书在编撰过程中参考了许多有关养生保健、自我诊病及疾病康复等方面的书目,恕不一一列举,值此一并致谢。由于编撰者水平所限,谬误和不当之处在所难免,祈请读者不吝指正。

编者

目 录

上篇 养生保健篇

一、精神养生	3
1. 静心养神	3
2. 志存高远	4
3. 情感节制	5
4. 开朗乐观	7
5. 善良仁爱	8
6. 知足常乐	8
7. 善与人处	9
二、四季养生	10
1. 春季养生	11
2. 夏季养生	13
3. 秋季养生	16
4. 冬季养生	19
三、环境养生	21
1. 地理环境	22
2. 住宅环境	26
3. 居室环境	28
四、睡眠养生	31
1. 睡眠的作用	32
2. 睡眠的时间	33
3. 睡前的准备	34
4. 睡眠的环境	34
5. 睡眠的方位	35
6. 睡眠的姿势	35
7. 睡具的选择	36

8. 午睡的学问	37
五、房事养生	38
1. 房事意义	39
2. 房事和谐	40
3. 房事节制	42
4. 房事禁忌	43
六、饮食养生	47
1. 重视食养	48
2. 饮食有节	49
3. 膳食平衡	51
4. 调和性味	52
5. 三餐合理	54
6. 因人制宜	55
7. 四时食养	60
8. 饭后宜忌	61
9. 保健食品	62
七、服饰养生	69
1. 衣服	69
2. 帽子	72
3. 领带	73
4. 腰带	74
5. 胸罩	75
6. 鞋子	77
7. 眼镜	79
八、沐浴养生	81
1. 热水浴	81
2. 冷水浴	83
3. 温泉浴	85
4. 桑拿浴	87
5. 日光浴	88

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>