

# 《秋季保健与常见病防治》

## 图书基本信息

书名：《秋季保健与常见病防治》

13位ISBN编号：9787801354075

10位ISBN编号：7801354079

出版时间：1998-3

出版社：中国环境科学出版社

作者：秦国政 编

页数：152

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《秋季保健与常见病防治》

## 前言

随着社会的进步和生活水平的不断提高，人类越来越认识到提高自身健康素质和生活质量的重要性，对健康的身体是做好包括学习科学文化知识在内的一切工作的前提的认识亦越来越深刻，因而需求一些保健医学方面的科普读物，以便学习和掌握一些保健知识和方法。保健医学的内容很多，而时令保健是其中至为重要的一种。因为人体处于天地气交之中，生理活动与气候变化相应，病理变化与季节更替攸关，人类只有了解自然、顺应自然、适应自然，才能使生理活动与气候变化同步、统一，才能更好地增强体质以预防疾病，才能更好地确保身心健康。圣人不治已病治未病，若病已成而后药之，犹渴而穿井、斗而铸兵。顺时保健是治未病的有效方法，在中国已历经数千年而不衰。春秋战国时期成书的，便根据“天人相应”的理论提出了“顺时防病”的思想，向人们介绍了各个季节的保健原则和方法。汉代成书的明确指出：“若人能养慎，勿令邪风干忤经络，病则无由入其腠理。”之后，便有了介绍时令与保健内容的专著或专篇，如宋代刘词的和陈直的、元代邱处机的、明代高谦的及万全的等。但是，由于以上专著或专篇文词古奥，难学难懂，且随着社会的进步发展，时令保健的内容与方法也不断增加，古人的方法已经不能完全满足于现代人类时令保健的需求。

# 《秋季保健与常见病防治》

## 内容概要

《秋季保健与常见病防治》主要内容：健康长寿是每个人都期望的，养生保健是使人类健康长寿的方法之一，而时令保健则是养生保健的重要内容。丛书根据古今保健的研究成果，结合编者的实践经验和认识，介绍了每个季节的气候特点、气候对人体生理、病理的影响，以及精神心理、起居作息、衣着、饮食、运动、气功、房事、皮肤、药膳和用药等保健方法。同时，还介绍了每个季节常见病、多发病的诊断、治疗和预防护理知识。

# 《秋季保健与常见病防治》

## 作者简介

秦国政，生于1960年，云南镇雄人，1983年云南中医学院中医系毕业，现为北京中医药大学临床医学博士。1980年至今一直从事中医男科学的理论与临床研究工作，同时亦从事中医内、外、妇、儿各科临床工作及从事中医学科普工作。代表作有《现代中医男科荟萃》、《实用中医男科学》、《王琦男科学》、《男科理论与临床》等，其中《实用中医男科学》获第二届世界传统医学大会优秀成果（专著）奖。曾被评为云南省卫生系统模范工作者、首届中国百名杰出青年中医等。

# 《秋季保健与常见病防治》

## 书籍目录

顺时养生保平安（代绪论）

秋季常用保健方法篇

一、气候特点

二、气候对生理的影响

三、气候对病理的影响

四、秋季养生的基本原理

五、精神心理保健

六、起居作息保健

七、衣着保健

八、饮食保健

九、运动保健

一、气功保健

一一、房事保健

一二、皮肤保健

一三、生活须知

一四、药膳保健

一五、用药保健

一六、食粥保健

一七、头发保健

秋季常见病防治篇

一、疟

# 《秋季保健与常见病防治》

## 章节摘录

# 《秋季保健与常见病防治》

## 编辑推荐

《秋季保健与常见病防治》博采众说为一体，内容切合实际，简便适用，适合于具有初中以上文化程度者阅读，亦可供广大保健医学工作者、基层医务工作者及医学院校学生参考。

# 《秋季保健与常见病防治》

## 版权说明

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)