

《黄帝内经》和《本草纲目》中的中药养生全典



[《黄帝内经》和《本草纲目》中的中药养生全典_下载链接1](#)

著者:柴瑞震 编

[《黄帝内经》和《本草纲目》中的中药养生全典_下载链接1](#)

标签

评论

这书不错，值得购买

搞错 天河南一路1号八楼

快递小哥给力给力

这书还可以看，挺喜欢的

一样一样??????????

东东很好，很值得一看，使我了解了更多的中药养生有很多好处，自我学习书中怎样教你养生，很好，以后还会光临本店。

书是很厚一大本，印刷也还可以，不过里面的错误有点多。

原装正品！好用！实用！安心！放心！京东给力！

很值得看的一本书，很有意义

是正版，很不错的购物

想学习一下中医药中草药的知识。还是不错的

还好，物流很快

是正版，纸张很好，和新华书店里的一模一样，价格还便宜好多。

大概看了一下，讲的不错

非常经典的一本中医书。

不错，支持京东！！

好好好好好好

封面有点脏，好像积压了一段时间，但是出版日期就是今年1月份的，上次也出现脏、皱的情况，看来还是没有改观。

挺好的

不错

《〈黄帝内经〉和〈本草纲目〉中的中药养生全典》共分为上、中、下三篇。上篇从《黄帝内经》谈中医养生的角度出发，详细讲解了《黄帝内经》中的养生文化精髓；中篇讲述了《本草纲目》中常用的384种药材，分门别类详析药材性味及功效，并搭配了药膳养生法，以方便读者更好的理解和运用中药材养生；下篇集合了临床上常见的100种疾病，并从疾病症状、病因、食疗原则、宜吃食物、忌吃食物以及药膳调养等方面进行详细的分析讲解，以方便患者自制药膳居家疗养，早日摆脱疾病困扰。第一章《黄帝内经》谈中医养生 《黄帝内经》强调以人为本 《黄帝内经》的养生之道 中医的整体观念 中医在调整亚健康方面独具魅力 为什么说中医是健康生态医学 如何利用五行来说明五脏功能 如何利用五行来治疗疾病

细说《黄帝内经》养生防病六大观点
细说《黄帝内经》三大养生原则-清积、和中、养元
谈《黄帝内经》中“女子以七为律”的养生之道
谈《黄帝内经》中“男子以八为律”的养生之道
从《黄帝内经》中解读女人比男人长寿的奥秘 中医是怎样强调人的自我修复能力
如何利用“望、闻、问、切”四诊法养生治病 谈膳食平衡对养生的意义 第二章
与中医养生有关的名词解释 何谓“辨证论治” 中医的“治未病”包括哪些内容
中医的“扶正祛邪”指的是什么 什么是中医所说的“标本缓急”
什么是中医所说的“对症下药” 如何理解“君、臣、佐、使”的配方原则
什么是“外感六淫”、“内伤七情” 什么是“八纲辩证” 什么是“阴阳平衡”
什么是“气、血、津、精” “五脏六腑”是指哪五脏，哪六腑 何谓“三焦”
何谓“肾阴”和“肾阳” 如何理解“瘦人多火，肥人多痰”
何谓“瘀血阻滞”，常见于哪些疾病 何谓“痰湿中阻”、“脾虚湿盛”
何谓“肝阳上亢”、“肝肾阴虚” 何谓“心肾不交”、“心脾两虚”
何谓“肝郁气滞”、“气郁化火” 区别“虚寒”、“实寒”和“虚热”、“实热”
第三章 中药与食物的完美结合：药膳养生 中药的四性五味
中药的“归经”与五脏的关系 中药煎煮的科学方法 中药的七种配伍关系
中药材用药之忌 食物应用禁忌 中药与食物配伍禁忌 病症忌口与发物忌口 药膳的特点
药膳的分类 药膳的七种烹饪法 药膳原料的保存与使用窍门 第四章
药膳养生与个人体质密切相关 平和体质的自测法与药膳养生法
气虚体质的自测法与药膳养生法 血瘀体质的自测法与药膳养生法
阴虚体质的自测法与药膳养生法 阳虚体质的自测法与药膳养生法
痰湿体质的自测法与药膳养生法 湿热体质的自测法与药膳养生法
气郁体质的自测法与药膳养生法 特禀体质的自测法与药膳养生法 第五章
特定职业的药膳养生法 脑力劳动者首选药膳 体力劳动者养生须知首选药膳
夜间工作者首选药膳 高温工作者首选药膳 低温工作者首选药膳 汞环境工作者首选药膳
高铅环境工作者首选药膳 高苯环境工作者首选药膳 放射性环境工作者首选药膳
长时间电脑工作者首选药膳 第六章 不同年龄段选膳方案 婴幼儿膳食指南
学龄少年膳食指南 青年女性膳食指南 青年男性膳食指南 孕产妇膳食指南
更年期女性膳食指南 青壮年男性膳食指南 中老年人膳食指南 第七章
《黄帝内经》提倡四季“因时”择食 春季药膳养生法 夏季药膳养生法 秋季药膳养生法
冬季药膳养生法 第八章 《黄帝内经》中的脏腑养生精华 巧用药膳补益脾胃
巧用药膳养护心脏 巧用药膳润肺益气 巧用药膳养护肝胆 巧用药膳温补肾脏 中篇
细数《本草纲目》384种中药品类、功效与养生法

goodgoodgoodgoodgoodgoodgoodgood

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受
①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：
平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习
题互动、评价互动。互动的形式：问
题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述
。
②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异
而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，
教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有
意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“
两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为

师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

[《黄帝内经》和《本草纲目》中的中药养生全典_下载链接1](#)

书评

[《黄帝内经》和《本草纲目》中的中药养生全典_下载链接1](#)