第一图书网, tushu007.com

<<图解中医养生>>

图书基本信息

书名：<<图解中医养生>>

13位ISBN编号：9787122071569

10位ISBN编号：7122071561

出版时间：2010-3

出版时间：化学工业出版社

作者：曾子孟 编

页数：208

字数：277000

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：http://www.tushu007.com

内容概要

本书以治未病、不生病为旨，运用图解的方式详细介绍了源于《黄帝内经》“ 外调内理 ”养生理念的养生方法，让读者可以轻松掌握食疗食补、经络穴位、保健祛病以及四季养生的原则和方法等。
　这本内容丰富而实用的健康长寿学大全，集经络导引、穴位按摩、生机食疗，告诉你如何运用简易、特效的经络穴位与生机食疗，全方位帮助读者从根本做起，增强体质，提高免疫力，益寿延年，力行最健康、自然的养生之道，真正实现未病先防、既病防变、长命百岁不生病。
全书深入浅出，图文并茂，一看就懂，一学就会，适合于居家疗养、自我保健。

<<图解中医养生>>

书籍目录

Part 1　人体养生篇：健康靠自己 第一章　解码人体健康　一、健康的本质：协和阴阳　二、健康三宝：保精、养气、守神　三、血营养身体　四、人体健康要“充电”和“放电”　五、人体科学的最高境界：中医经络体系　六、人体的生物钟：经络十二时辰养生法 第二章　不生病的智慧　一、以正抗邪，协调阴阳不生病　二、饮食正常，形神兼具　三、按时作息，保养心神　四、劳逸“中和”，有常有节　五、六邪七情：病从“邪情”中来　六、防病长寿：长命百岁少生病Part 2　经络外调篇：敲开健康的大门 第三章　人体经络与穴位　一、认识人体经络　二、经络系统的组成与分布　三、经络循行与病症的表现　四、导引按摩VS现代医学 第四章　通经络，好生活　一、经络导引法　二、经络按摩法　三、足疗足浴 第五章　健康百岁特效穴　一、五脏和谐长青穴　二、四季平安长寿穴　三、男人养生性福穴　四、女人保健养颜真经Part 3　饮食内理篇：为健康注入活力 第六章　吃得健康活得长　一、生机饮食决定健康　二、生机饮食与人体基本物质　三、生机饮食怎么吃最好 第七章　用饮食改善你的体质　一、阴虚体质　二、阳虚体质　三、阳盛体质　四、气虚体质　五、气郁体质　六、血虚体质　七、血瘀体质　八、痰湿体质 第八章　做自己的营养医生　一、青色食物：生命元素大本营　二、红色食物：心脑血管保护神　三、黄色食物：免疫力堡垒　四、白色食物：人体营养基石　五、黑色食物：抗衰老圣品Part 4　保健抗病篇：三分治，七分养 第九章　大众常见病症疗养　一、感冒、咳嗽　二、咽炎　三、鼻炎　四、痤疮　五、肥胖　六、便秘　七、腹泻　八、失眠　九、牙痛　十、脂肪肝　十一、痔疮　十二、消化性溃疡（胃及十二指肠溃疡）　十三、肾虚　十四、痛风 第十章　两性常见病症疗养　一、月经不调　二、痛经　三、更年期综合征　四、乳腺炎　五、白带异常　六、阳痿　七、早泄　八、前列腺炎 第十一章　儿童常见病症疗养　一、小儿感冒、咳嗽　二、小儿厌食　三、小儿腹泻　四、小儿疳积　五、小儿贫血 第十二章　中老年常见病症疗养　一、糖尿病　二、高血压　三、高血脂　四、颈椎病　五、哮喘　六、脱发　七、盗汗　八、脑动脉硬化　九、骨质增生　十、慢性气管炎　十一、脑梗塞　十二、冠心病　十三、关节炎

编辑推荐

《图解中医养生：治未病》以《黄帝内经》外调内理的养生理念和养生方法，运用图解的方式，告诉你如何运用经络按摩与生机食疗，以积极的日常身心保健和饮食管理，从根本做起，里应外合，力行最健康、自然的养生之道，提升免疫力不生病。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com