第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经养生手册>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生手册>>

13位ISBN编号：9787122155146

10位ISBN编号：7122155145

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：高金国、李博 等编著

页数：322

字数：372000

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

《黄帝内经养生手册》由高金国、李博等编著，现在的人们对养生归于平静、更加理性，大家逐渐认识到：养生是一种生活方式，既要有”仰望星空”的理想，更要有“脚踏实地”的行动；养生不能大呼隆、一窝蜂，盲目跟风、不结合自身体质，结果往往一场空。

不同的人群，有不同的侧重、不同的需要。
年长者时间多，可以结合时令、节气、时辰养生；年轻人时间紧，只能见缝插针，穴位、经络、食疗就成了首选。
这些道理，老祖宗多年前就已经精辟地总结出来了，摆在你面前的这本书，正是详细总结了《黄帝内经》的养生精华，结合不同人群的需要，给老百姓量身订制的现代养生书。
从节气、经络、时辰，到饮食、情志、周期，养生的方方面面，一应俱全；这些章节，如同一个个方格的中药盒子，摆在面前；需要的时候，按图索骥，打开”盒子”，相应的内容就会跳将出来，与你共”舞”，同走养生之路。

一句话，《黄帝内经养生手册》的宗旨，是让复杂的养生知识变简单，让老祖宗的养生道理重为今用，而不是让简单的养生生活变复杂。

作者简介

李博，中国中医科学院西苑医院内科医师，北京中医药大学医学硕士研究生毕业。
2002年开始曾经跟随著名老中医焦树德焦老侍诊两年，得其亲自教诲。
并跟随李峰教授、唐旭东主任医师侍诊多年，得其亲传。
医疗理念：潜移默化的东方智慧及循证思维的闪光，踏实认真面对每一个，病人，积跬步以致千里。

高金国，男，1973年生，南京大学新闻学硕士学位。
现供职于媒体，资深编辑，时评人。
先后获山东新闻奖等奖项十余次，发表各类作品上百万字。
专注于传统养生文化研究。
出版有《本草纲目养生经》、《黄帝内经养生经》等养生类畅销书。

<<黄帝内经养生手册>>

书籍目录

第一章 养生智慧——保证现代人生活的质量
第二章 二十四节气养生法——适应季节变化的智慧
第三章 十二时辰养生法——调理人体平衡的窍门
第四章 经络养生法——补充身体元气的消耗
第五章 饮食养生法——增强体质健康的导火索
第六章 情志养生法——保持精神乐观的门槛
第七章“ 男女有别 ”——《黄帝内经》中男女养生的区别

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