

<<战略性养生>>

图书基本信息

书名：<<战略性养生>>

13位ISBN编号：9787510102608

10位ISBN编号：751010260X

出版时间：2009-10

出版时间：中国人口出版社

作者：刘丽华

页数：240

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>

<<战略性养生>>

内容概要

本书突出了“天时、地利、人和”这一健康理念，顺应四时而动，保持乐观情绪，保证气血畅通。人与病魔的生死较量是一场战争，只有你科学协调，合理调动，综合运用起各个因素，才能打赢“体内战争”这场战役。

在人体这个战场上，我们的“部队”究竟该如何保护身体，他们之间又是如何进行生死殊搏的？本书从战略性高度深层诠释了保健养生的意义。

<<战略性养生>>

书籍目录

第一章 完美的身体内政——和五脏、平六腑 心——人体的君主 肺——人体的宰相 脾——人体的后勤 肝——人体的将军 先天肾——后天胃 肾——先天之本 胃——水谷之海 胆——中精之府 肠——长寿之门 膀胱——州都之官 三焦——难解之谜 吃错了就会生病 微量元素的补充第二章 天时篇——顺应四季劳逸有度 春天养生——一年四季身体好 夏天养长——平衡脏腑阴阳 金秋养收——因势利导才能事半功倍 寒冬养藏——四季养生的重中之重 春夏养阳——秋冬养阴 按节气进行锻炼的方法 交替季节中的“反季节病” 四季疾病预防第三章 人体的大三通工程1——情志通 七情和五脏之间的那点“暧昧” 移情大法 情绪需要控制 懂得快乐翻倍——痛苦减半 调情志养生要诀——勤动脑体不动心 青春期和更年期的情志调养第四章 人体的大三通工程2——气血通 维持生命活动的基本物质——气血 补足气血——才能延年益寿 病由寒生——远离寒湿才健康 判断气血充足十二招 饮食助你气血充足 养肺是保证气血充足的关键 呼吸锻炼是治疗身心疾病的良方 心气不虚，百病难侵第五章 人体的大三通工程3——经络通 经络是人体的金矿 经络也是阴阳五行的缩影 命要长寿——全靠经络养 经络就是人体的天然药库 经络通——健康有保证 保养你的经络，从现在开始……第六章 战略通道的疏通——人体的小三通工程第七章 身体的战略资源——人身三宝第八章 反攻疾病的根据地第九章 人体的主战场1——充实大两腔第十章 人体的主战场2——运动小两腔第十一章 身体与疾病的十大战争要塞第十二章 身体的两种战略常态第十三章 人体战略环境1——搞好家居大环境第十四章 人体战略环境2——营造周身小环境

<<战略性养生>>

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>