第一图书网, tushu007.com

<<做自己的保健医>>

图书基本信息

书名：<<做自己的保健医>>

13位ISBN编号：9787513203418

10位ISBN编号：7513203415

出版时间：2011-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：王珏 尹琳

页数：187

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

生活是我们此生的主旋律，如何有一个健康和快乐的人生可能是大多数人的一个愿望。
从关注生活本身开始，在每天平凡的生活中倾听身体的声音。

养生并不神秘，她的内容正是您这一日三餐，晨起夜寝，从未远离过您的生活，只是偶尔被忽略而已。
当您意识到她的这一刻，也就是与其结缘之时，放下心里的包袱，轻松地，由我来带领您进入这个平凡的领地。

作者简介

王珏，字煜，号大步，中医师。
人民日报社主办《健康时报》特约专家。
北京市社科联2008、2009年“社区健康大讲堂”讲师团成员。
擅长中医食疗、运动养生及慢性疾病调治。
祖籍安徽凤阳县。
家族世代行医，尤擅养生。
先祖曾为明太祖军中随军军医，后又有入明朝宫中历任太医者，几经兴衰，悬壶济世。
由于悉知中医传统养生保健之法，家族行医者皆以自身健康为患者之范本，代代老人长寿。
曾太祖、太祖虽历经战乱而年过百岁；曾祖父因意外跌仆，卒于1995年，享年108岁；曾祖母亦无病恬然辞世，享年97岁。

曾祖父传下两套养生术，一为以药食为主的养生方术，一为以武术导引为主的养生运动。
祖父致力继承前者，精通药膳饮食疗法；父亲精心研习后者，擅长骨伤运动疗法.
身为家中长孙，为了更好地继承和发扬中医事业，考入北京中医药大学学习祖国传统医学。
求学期间，拜恩师张红林教授学习针灸，并师从张湖德教授学习养生。
后有幸拜入著名武术家武云卿大师最得意的弟子、太极名家周福源先生门下，学习杨氏太极拳及传统运动康复学，收益良深。

近四年在《健康时报》、《健康报》、《中国中医药报》、
《中国老年报》、
《食品与生活》等多家健康专业报刊和科普服务报刊上发表文章80余篇，参加雅虎在线讲座以及北京社科联健康大课堂和北京老年协会的讲座近30场，主要涉及季节食疗、运动养生、慢性病诊疗及保健等。

2008年著书《老子养生智慧》，被评为“2008中国十大健康图书”。

<<做自己的保健医>>

书籍目录

第一章　《黄帝内经》中的养生秘法
1.《黄帝内经》的养生智慧
2.《黄帝内经》四时养生之春“生”——肝
3.《黄帝内经》四时养生之夏“长”——心
4.《黄帝内经》四时养生之秋“收”——肺
5.《黄帝内经》四时养生之冬“藏”——肾
6.《黄帝内经》四时养生之长夏“化”——脾
7.健脾兼燥湿，平安度长夏
8.处暑之后秋意浓，滋阴静养拓心胸
9.传统习俗利身心——浅析清明习俗中的春季养生之道
10.端午茶和端午盐
第二章　保护我们的先天之本
1.太溪穴——主管我们一生的性福
2.手足穴位亦助性
3.食补为先，药补为后
4.猪肾——肾虚者的知音
5.元代太医忽思慧的“温阳助性粥”——羊肾韭菜粥
6.盐敷可治疗频繁遗精
7.吃鞭，真的能壮阳补肾吗
第三章　献给父母家人的“福音书”
1.老人家的骨本保养
2.站如松，坐如钟，行如风，卧如弓
3.身有亚健康，神阙来帮忙
4.老年斑，怎么办?紫茄子，是验方
5.慢性前列腺炎，对症下药必有效
6.“瞎琢磨”导致寝食难安，适当发火有益老人健康
7.老人心烦难入睡，点穴安眠显奇效
8.春来锻炼不宜早，“广步”、“缓形”心情宽
9.老人胃下垂可练“卧功”
第四章　送给女性朋友的“闺房圣经”
1.护肤的根本是养血、通便
2.大多数妇科病，都可以用这个万灵丹
3.一周变靓，从丑小鸭到白天鹅
4.三十岁后，还可以如此粉嫩
5.养颜轻体赞桃花
6.卵巢保养，呵护每个女人的生命家园
7.千万别因为祛痘而伤了胃气
8.豆浆是女性的保养液
9.做个幸福“奶妈”
10.女性缘何多怕冷——为冬季不同“冷美人”支招
11.房中术养颜
第五章　保佑孩子的“护身符”
1.小儿尿床不再来
2.宝宝感冒，忌乱吃药，葱姜显身手
……

第一图书网, tushu007.com

第六章　中国人代代相传的祛病方法
第七章　《本草纲目》告诉你一生要常吃的10种食物
第八章　倾听身体的语言
第九章　生活中的保健养生小办法
结语：是做健康的“乞丐”，还是做疾病缠身的“国王”

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