

<<自然会健康>>

图书基本信息

书名：<<自然会健康>>

13位ISBN编号：9787513211284

10位ISBN编号：7513211280

出版时间：2012-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：李灿东

页数：166

字数：162000

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>

<<自然会健康>>

内容概要

健康究竟是怎么一回事儿？

本书将为您拨云见日，带您回归中医健康智慧的本源。

书中分析了时下健康养生观念和健康科普存在的各种误区。

提出了作者总结的五大健康基本理念即自然、静心、杂食、适劳、慎医。

用简单通俗的语言和例子，教给您如何评价和辨别自身的健康状况。

同时，讲解了中医养生调理的一些基本方法与原则，提出了保持健康的六个要素和面对健康问题时应有的态度。

通过本书，您将明白，健康是一种理念，而不是一种模式，更不是一种具体的方法。

中医养生的最高境界就是“道法自然”。

作者简介

李灿东，福建中医药大学副校长，教授，医学博士，博士研究生导师。

中华中医药学会中医健康科普首席专家；第二届“全国百名杰出青年中医”；全国首届中医药科普“金话筒奖”获得者。

<<自然会健康>>

书籍目录

第一部分 也说健康 健康——永恒的话题 什么是健康 中医看健康 健康科普不一定“健康” 走出健康科普的误区第二部分 健康理念 自然 静心 杂食 适劳 慎医第三部分 了解健康 健康的自我评价 健康状态如何辨别第四部分 回归健康 调整阴阳 虚证调补 “坐月子”的学问 中医治未病第五部分 健康秘诀 健康六要素 健康三不主义

<<自然会健康>>

编辑推荐

健康究竟是怎么一回事儿？

李灿东编著的《自然会健康》将为您拨云见日，带您回归中医健康智慧的本源。

全书分为五个部分，第一部分也说健康，分析了时下健康养生观念和健康科普存在的各种误区。

第二部分健康理念，提出了作者总结的五大健康基本理念即自然、静心、杂食、适劳、慎医。

第三部分了解健康，教给您如何评价和辨别自身的健康状况。

第四部分回归健康，讲解了中医养生调理的一些基本方法与原则。

第五部分健康秘诀，提出了保持健康的六个要素和面对健康问题时应有的态度。

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>