

图书基本信息

书名：<<中华国医健康绝学（全十二册）>>

13位ISBN编号：9787801069979

10位ISBN编号：7801069978

出版时间：2009-1

出版时间：线装书局

作者：闫松 主编

页数：全12册

字数：3860000

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

实施健康管理，就是变被动的疾病治疗为主动地管理健康，达到节约医疗费用支出、维护健康的目的。
健康管理的宗旨是调动个人及集体的积极性，有效地利用有限的资源来达到最大的健康改善效果。

现在，健康与养生已经成为热门话题。

健康与养生是两个不同的概念。

健康是养生的前提，养生是在健康的基础上提出来的，是对健康更加深入的理解与追求。

健康偏重于理念，养生偏重于方法。

要理解养生，先要理解健康。

如今，只要有钱什么都可以买到，但有一样东西是绝对买不到的，那就是健康。

健康是人生最大的财富。

提醒朋友们，不要拿自己的健康开玩笑，努力去理解健康和追求健康，享受生活的乐趣是我们生活中最重要的内容。

那么，如何综合个人、环境等各方面的因素，从整体上把握自己的健康，如何以更加正确的态度来对付疾病，以及改善自己的生活方式，更好地制定健康计划，延年益寿，本套书系——《中华健康管理书系》将为你解决你所遇到的麻烦和问题。

本套书系包括《中华国医健康绝学》、《中华养生秘笈》、《家庭医疗养生保健百科全书》、《本草纲目》、《中医四大名著》、《黄帝内经》、《心理医生》、《家庭医生》等。

本套书系是由医学和养生专家、学者耗时三年时间编辑而成，是根据中国人的身体特点和生活习惯，专为国人量身定做。

书系里提供了一种全新的健康哲学，一套全新的身心健康理念，她所传播的以拥有健康知识为基石的生活方式和对人类保健的全面的看法，必将成为一种全新的健康文化。

总之，此套书系对于促进国人整体身体素质的提高，保障国人个人健康以及家庭的幸福将起到重要的作用。

书籍目录

中华国医健康绝学1

第一章 食疗药膳的作用

第一节 食疗的作用

第二节 药膳的作用

第二章 食疗药膳的禁忌

第一节 与五脏相克的禁忌

第二节 与病症属性相克的禁忌

第三节 药物与食物相克的禁忌

第四节 病症特点与药膳禁忌

第三章 食疗药膳用料

第一节 粮食科

第二节 蔬菜科

第三节 瓜果科

第四节 水产类

第五节 肉蛋类

第六节 食用菌

第七节 调料类

第八节 中药类

第四章 常见病症食疗药膳

第一节 儿科

第二节 妇科

第三节 产科

第四节 内科

第五节 男科

第六节 外科

第七节 五官科

第五章 保健增寿食疗药膳

第一节 益气补血类

第二节 滋阴扶阳类

第三节 清肠排毒类

第四节 解酒护肝类

第五节 强健脾胃类

第六节 增智健脑类

第七节 明目聪耳类

第八节 减压抗疲类

第九节 提高抵抗力类

第十节 延缓衰老类

第十一节 男性性保健类

第十二节 女性性保健类

第十三节 女性更年期保健

第六章 美容滋补药膳

第一节 美容养颜药膳

第二节 丰胸健体药膳

第三节 健美瘦身药膳

第七章 四季养生药膳

<<中华国医健康绝学 (全十二) >

第一节 春季养生药膳

第二节 夏季养生药膳

第三节 秋季养生药膳

第四节 冬季养生药膳

中华国医健康绝学2

中华国医健康绝学3

中华国医健康绝学4

中华国医健康绝学5

中华国医健康绝学6

中华国医健康绝学7

中华国医健康绝学8

中华国医健康绝学9

中华国医健康绝学10

中华国医健康绝学11

中华国医健康绝学12

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>