

图书基本信息

书名：<<健脑养生秘法·生"脑"病死的秘诀>>

13位ISBN编号：9787801748263

10位ISBN编号：7801748263

出版时间：2010-3

出版时间：中医古籍出版社

作者：程昭寰 编

页数：151

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

本书是作者的脑科学著作“三部曲”：一、《实用中医脑病学》国家科技进步三等奖；二、《中国脑病现代研究进展》获中华中医药学会科技进步三等奖；三、《脑健康》首发，深受广大读者厚爱，发行热销。

作者简介

程昭寰，1944年8月生。

江西星子县人，祖传三代中医，1980年中国中医研究院研究生毕业，获医学硕士学位，曾任中国中医研究院广安门医院分院院长。

中医古籍出版社副社长，国家体委训练局医院院长，中国中医研究院基础理论研究所党委书记兼副所长，专家委员会副主任委员.国家中

书籍目录

第一章 寿域可期 并非天方夜谭 健脑却病度百岁第二章 积极健脑 健脑在延寿中的意义 健脑的基本法则 健脑方法举隅第三章 抗老化医学崭露头角第四章 健脑防衰第五章 为健脑增寿安个“热启动” 舒展全身的“十二动作”第六章 饮食健脑增寿 应节制饮食 维生素与健康 进餐七误区 生吃萝卜可抗癌增寿 重视“吃”的学问 保健食品的“食忌”原则 饮食六要 药膳禁忌 饮茶有益第七章 运动健脑第八章 心理健脑第九章 艺术(疗法)健脑第十章 呼吸健脑第十一章 海水疗法健脑第十二章 芳香疗法健脑第十三章 按摩健脑第十四章 健脑长寿歌集锦

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>