

<<活到天年>>

图书基本信息

书名：<<活到天年>>

13位ISBN编号：9789866612381

10位ISBN编号：9866612384

出版时间：2009-6

作者：武國忠

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>

## <<活到天年>>

### 内容概要

《活到天年》為您獻上名醫養生術：  
長壽飲食祕訣：最實用食療養生法  
站樁、太極養生功：「抱住健康」養生法保健身體  
人體自有大藥：20個奇效穴位，對症下藥使用法  
改變容貌、變美：人可以貌相，中醫秘傳養顏美容法  
給父母、孩子健康：做孩子的大醫、讓父母抗老的法寶  
慢養生，活得久  
黃帝內經 & 中醫養生智慧  
教你健康 活到100歲！

人的壽命極限能活到幾歲？

有什麼方法能令人長壽？

為什麼自古中醫多壽星？

為何說人「脾」氣不好？

吃蟹為什麼配薑？

孕婦為什麼愛吃酸的？

中國人坐月子、西方人不坐月子，二者都對？

印堂發黑的人要倒楣，真有醫理根據？

為什麼現代人的平均壽命才七、八十歲？

如何長命百歲？

無病痛的自然老死，是否可能？

按對穴位，真能神奇祛病？

如何長壽的健康飲食祕訣？

什麼是養生大忌？

如何增強生命力？

怎麼判斷自己體內濕氣是否過多？

為什麼人晚上要睡覺？

為什麼夏天拉肚子的人比冬天多？

## <<活到天年>>

《黃帝內經》：「盡終其天年，度百歲乃去」

醫學的最高境界是養生

養生的最高境界是應變

養生之道就是應變之道！

中醫不治病，而是調理身體

中醫治未病，治未病就是養生

最好的大醫就是我們自己

人體自有大藥，穴位就是特效藥，求醫不如求己

要想壽命長，春季必養陰

只要陽氣足，就能活到天年！

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>