

<<自然养生法>>

图书基本信息

书名：<<自然养生法>>

13位ISBN编号：9787218043197

10位ISBN编号：7218043194

出版时间：2003-7-1

出版时间：广东人民出版社

作者：许青山

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>

## <<自然养生法>>

### 内容概要

收入《健康人生DIY系列》的三本小书，也许可以为你打造健康人生提供便捷的门径。

《自然养生法》运用中医理论，通过饮食调理、传统养生,使人的身体和心理保持在最自然的状态之下，来预防各种疾病。

《绿茶健康法》以生活中最常见的绿茶作法宝，以喝茶来养生，以吃茶来治病，令人耳目一新。

《另类疗法》提供的各类中西疗法虽然另，但简实用，而且多能取得意想不到的效果。

## <<自然养生法>>

### 书籍目录

#### 一 养生之道

- 1 练气功益处多
- 2 “拳拳到肉”六通拳
- 3 经络锻炼法
- 4 足部按摩保健
- 5 补脑就要多用脑

.....

#### 二 健康食疗

- 1 降压消脂简易食疗
- 2 木耳红枣汤
- 3 田七花旗参红枣汤
- 4 花生鸡脚汤

.....

#### 三 防治疾病

- 1 抵抗恶疾
- 2 呼吸系统疾病
- 3 消化系统疾病
- 4 泌尿系统疾病

.....

#### 四 中医药常识

- 1 基本中医理论简介
- 2 常见中药食疗
- 3 中成药使用须知
- 4 日常饮食忌讳

<<自然养生法>>

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>