

<<养生固本 健康人生>>

图书基本信息

书名：<<养生固本 健康人生>>

13位ISBN编号：9787506752916

10位ISBN编号：7506752913

出版时间：2012-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：王新陆

页数：113

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>

## <<养生固本 健康人生>>

### 内容概要

王新陆所著的《养生固本健康人生》用对话的形式，将养生的大道用朴素的语言细细道来。围绕着中医养生最根本的正气、阴阳、脏腑，着眼于日常生活中的饮食、起居、运动、情志，深入浅出地解析养生的缘起、基本的原则、常见的误区，了解可以通过哪些表现判断身体的健康状态以及简单的养生技巧和方法。

你可以将《养生固本健康人生》放在口袋里，只要有片刻的闲暇，随时打开到任何一个章节，轻松品读，并常常实践，就会体会到健康带来的力量。

<<养生固本 健康人生>>

作者简介

王新陆，男，1949年出生。

王新陆教授长期从事中医内科临床医疗、教学和科研工作，具有坚实的理论基础、深厚的专业知识和丰富的临床经验，尤其擅长内科杂病的治疗。

多次应邀到欧洲、美洲、东南亚等地区讲学，弘扬中医。

曾接受中央电视台“东方之子”节目专访，凤凰卫视“文化大视野”访谈，在中央电视台“百家讲坛”中系统讲解中医。

<<养生固本 健康人生>>

书籍目录

养生就是生活

饮食看养生

起居看养生

运动看养生

情志看养生

天人合一话养生

与天合：因时制宜

与地合：因地制宜

与人合：因人制宜

养生重责在自己

让养生走出误区

误区一：急于求成

误区二：忽视生活

误区三：盲目跟风

误区四：养生就是吃补药

误区五：吃素能消百病

养生固本，让健康更简单

固本，养生的核心

三调养，对生命的保养

正气，健康的盾牌

阴阳，健康的天平

脏腑，健康的齿轮

三调养，开健康之源

中草药，助力三调养

四合理，对生活的管理

合理饮食

合理起居

合理运动

合理情志

后记

附录

《保健食品可用和禁用物品清单》

《二十四节气养生要点》

## <<养生固本 健康人生>>

### 编辑推荐

王新陆所著的《养生固本健康人生》，是一本专门探索养生方法和养生走向的书籍，也是近年来站在中医养生的角度来思考养生终极目标和人类生命健康的研究成果之一。通过这本书，能够帮助人们提供一条管理生活、提高生命质量的途径，以最终达到生命整体和谐，社会融洽发展的目的。

<<养生固本 健康人生>>

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>