

<<首席专家话健康>>

图书基本信息

书名：<<首席专家话健康>>

13位ISBN编号：9787509156773

10位ISBN编号：7509156777

出版时间：2012-5

出版时间：人民军医出版社

作者：王奕

页数：218

字数：204000

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>

## <<首席专家话健康>>

### 内容概要

中医养生必须注重两方面：一是科学性；二是时代性，要结合现代科学发展成果，要结合现代人生活的特点。

《首席专家话健康（2）》的出版，给大众的养生渴求送来了温润的精神食粮，给当前的养生市场带来了清新的空气。

<<首席专家话健康>>

书籍目录

生存智慧健康第一

人宝贵，命宝贵，人的智慧最宝贵。

要想生存质量高，要想生活更美好，养生智慧最重要。

什么是养生智慧？

普通百姓如何做？

就是增强自我保健意识，学习自我保健知识，坚持自我保健措施.....

养生古今谈四则

人们常说“有什么别有病”。

仔细想想，又有谁不怕病呢？

人们尤其害怕那些不知不觉、悄然“钻进”身体、困扰一生的糖尿病、冠心病、肝病、癌症等。

大千世界，一物降一物。

人怕病，病最怕什么呢.....

人怕病，病最怕什么

寻找病根

中华五千年的养生总纲--《黄帝内经》论述的第一个问题

养生重在养心

健康六要素

秦始皇为求长生不老，曾命徐福带领三千童男童女，渡过渤海到传说中的三座仙山（蓬莱、方丈、瀛州）去求长生不老药，无果而终；然而，当温饱不再是困扰现代人的生存问题后，人们更加注重生活质量的提高，理性思考如何才能健康、才能长寿.....

什么是健康

保持健康六要素

气血中和百病消

养生方法和技术各有千秋，关键是要遵循“合则安”的总则，选择能使自己“上静、中和、下畅”的方法和技术，使得“气血中和”，从而达到“百病消”，继而“康、乐、寿”.....

养生的关键--调“气血”

养生的总则--“合则安”

人之三宝--“精”“气”“神”

天有三宝--日月星，地有三宝 - 水火风，人有三宝--精气神，呵护好自己的“精”“气”“神”，就获得了健康的根本，养生就是养“精”“气”“神”，，

什么是“精”“气”“神”

“精气神”与内脏--肾藏“精”、肺主“气”、心藏“神”

保养“精”“气”“神”

.....

固护阳气

分析性格

都市精英内养外调享健康

百病从肝治

糖尿病中医调治方法

冠心病的营养防治

慢性疾病的营养康复

让水与健康结缘

知己知彼论抗癌

与肿瘤病人谈煲汤

有中医思维指导疾病防治

<<首席专家话健康>>

让《黄帝内经》指引你的健康路

<<首席专家话健康>>

编辑推荐

王奕编著的《首席专家话健康(2)》一书出版的意义，在于它代表着积极的符号和信号，它要告诉读者的是：人生最宝贵的是生命，生命最贵重的是健康，健康最可贵的是养生。

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>