<<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。

<<首席专家话健康>>

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