

<<图说中医养生全书2800例>>

图书基本信息

书名：<<图说中医养生全书2800例>>

13位ISBN编号：9787535643131

10位ISBN编号：7535643132

出版时间：2011-2

出版时间：湖南美术出版社

作者：申载镛

页数：500

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>

## <<图说中医养生全书2800例>>

### 内容概要

《图说中医养生全书2800例（收藏黄金版）》（申载镛编写）中的知识都可以直接应用于实际生活中疾病的预防和治疗。

本书把那些我们平时无视的小病、很常见却很难治愈的顽症、需要我们特别小心的疾病都集合起来，介绍了各自的饮食疗法，任何一位读者都能在本书的指导下进行自我保健。

《图说中医养生全书2800例（收藏黄金版）》不但关注到了中老年人易患的常见疾病，也关注到了上班族易患的病症、女性病症、儿童病症、考生易患的病症等，所有与我们的日常生活相关的健康知识，本书都有所涉及。

本书通过众多精美清晰的彩图，通俗易懂地说明了鉴别体质的方法与体质疗法，以及生活中不可不知的饮食搭配宜忌问题。

书中还包含了许多健康料理的制作方法，读者可将此书当成常备饮食指南来使用。

## 作者简介

申载镛（韩国海星中医院院长） 东洋医科大学，庆熙大学法律系 毕业于建国大学历史系 毕业于庆熙大学中医学院 获得韩国中医国家考试第一名 传承第五代家业的中医之路 通过电视和书籍让我们每一个人都能简单地管理健康，指导我们预防疾病和治疗方法的功臣。 著有《电视中医宝鉴》、《新中医宝鉴》、《体质中医宝鉴》、《又能当药又能当作平日饮食中医宝鉴》、《吃了就有治疗效果的饮食：》等专科医书，以及《用心来管理健康》、《吹个口哨吧！》、《最奥妙的秘密》等书。 设立了医疗服务团体，努力地为那些无法得到妥善医疗照顾的人群提供医疗服务。

书籍目录

上篇 根据自身的体质来养生第一章 了解自己的体质第二章 适合自己体质的养生饮食第三章 适合自己体质的养生运动中篇 最实用的中医养生处方第一章 能提高治疗效果的中医养生处方第二章 上班族易患病症的中医养生处方第三章 留住女性美丽的中医养生处方第四章 让孩子更加聪明的中医养生处方第五章 针对考生的中医养生处方下篇 各类养生法及养生食品第一章 饮食搭配养生法第二章 有助于养生的生活习惯第三章 能减轻体重的生活习惯第四章 正确食用对身体有益的营养品第五章 能预防疾病的养生食品第六章 历史悠久的民间养生法第七章 这种疾病要多饮用这样的绿汁

<<图说中医养生全书2800例>>

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>