

<<闲话养生>>

图书基本信息

书名：<<闲话养生>>

13位ISBN编号：9787502354343

10位ISBN编号：7502354344

出版时间：2006-10

出版时间：科学技术文献出版社

作者：肖庆斌

页数：282

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>

## <<闲话养生>>

### 内容概要

中医知识，快速入门；食疗妙方，全面汇总；药膳养生妙方，面面俱到；自我推拿强身法，实用高效；点穴祛病健身法，立竿见影；闲话古今，集思广益。

“健康长寿”是古往今来人的理想与追求，也是当代全世界人民越来越关心的重大课题。

健康就是生产力，健康就是效益，健康就是金钱，健康就是GDP。

健康是无价之宝，已被越来越多的人认识和接受。

全书讲解了中医入门理论、食疗和药膳、推拿和点穴，以及养生闲话等方面内容。

书中有理论，又有实践，生动朴实地讲述了实用有效的养生之道和简便易学的健身祛病途径。

## <<闲话养生>>

### 作者简介

肖庆斌，中国人民公安大学干部，全国公安文联会员，1954年生，椿德堂五世传人。自幼承父严训，学习中医理论和施治枝法，并在以后的学习和工作中，长期不辍地学习和研究中医理论和养生保健方法。

工作期间走访各地，收集整理了大量民间验方。

在长期的实践和研修中，积累了丰富的经验，理论和实践知识日臻完善。

## <<闲话养生>>

### 书籍目录

壹、中医速成一、中医发展简史二、中医基本特点三、中医基本概念四、中医病因五、中医治疗原则六、中医诊断方法七、辨证浅谈八、中医治疗方法九、中医方药基本知识贰、食疗妙方大全一、蔬菜、果品类二、调料、饮料类三、鸡鱼肉蛋类四、粮食类叁、药膳养生妙方一、养颜、健身方二、补益气、血方三、气血双补方四、补阴方五、补阳方肆、自我推拿强身法一、自我推拿的手法与常用介质二、推拿的常用穴位与取穴方法三、自我推拿的注意事项及适用症四、图解自我推拿强身法伍、点穴祛病健身法一、除疲劳、酸痛特效点穴法二、常见慢性病特效点穴法

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>