第一图书网, tushu007.com

# <<你一定要学的20堂养生课>>

## 图书基本信息

书名：<<你一定要学的20堂养生课>>

13位ISBN编号：9787502837303

10位ISBN编号：7502837302

出版时间：2010-6

出版时间：地震出版社

作者：朱冉

页数：304

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

## 内容概要

《你一定要学的20堂养生课》是结合《黄帝内经》、《易经》、《道德经》等养生绝学于一体撰写而成的一部养生著作。
这本书不仅体现了东方人的养生智慧，更教会了大家如何清楚地认识养生。
养生是一种智慧，掌握好养生绝学，能够让我们更清楚地认识自己，受益一生！

## 书籍目录

第一课　养生建设。
一生最大的工程　练养生绝学，走健康之路　养生，圆人百岁梦想　命运不能左右，健康能够做主　失去健康就失去了一切　灵丹妙药就在你身边第二课　通经疏络，让健康畅通无阻　经络是身体的通道，也是病毒的咽喉　给脆弱的肺经12分保护　三焦经，众经之首　心包经，长在身上的灵丹　小肠经，人体健康的晴雨表　敲打胃肠经，青春永不老第三课　顺身体之律，依时养生　子时养胆，丑时重肝　寅时养肺，卯时重大肠　辰时养胃，巳时重脾　午时养心，未时重小肠　申时养膀胱，酉时重肾　戌时养心包经，亥时重三焦经第四课　一年养生在于春　万物复苏，疾病复苏　葱姜蒜，春季养肝三大宝　开胃理气，省酸增甜　小青菜藏大学问　春季早晚宜食粥第五课　夏季养生，严防暑与湿　夏季保暖，不容忽视　保持清洁，别给传染病可趁之机　清爽一下，远离暑气　别让湿气渗入你的骨骼　清淡饮食，注意养脾　夏治冬病第六课　调配饮食，远离秋凉侵袭　秋高气爽，别着凉　老人，留意你的支气管病　秋季饮食需养肺　……第七课　冬季养生。
抵御寒邪第八课　干果水分少。
营养却不少第九课　水果养生是绝学第十课　食粗粮，肠胃健康食欲强睛第十一课　小小一颗豆，健康大学问第十二课蔬菜养生有妙招第十三课　身体病还得草药医第十四课　练“ 内功心法"，做养生高手第十五课　无病别惹病，有病别怕病第十六课　四季养生，征服五大邪第十七课　适度工作，健康不能透支第十八课　向名医学习，做按摩高手第十九课　学好养生学，轻松做女人第二十课　饮健康圣水，品幸福人生

## 编辑推荐

懂得照顾自己的一定是关注健康的人，懂得享受生活的人也一定是会养生的人。
通过学习这20堂养生课，你是否体会到我们应该对生命更加珍惜，或者领悟到养生其实是一件极其简单的事情呢？
事实上，生活中随处可见养生之道，从现在开始爱护自己的身体，关心身边的家人和朋友，开始我们的健康生活吧！
养生建设，是我们一生最大的工程；　饮食健康，让日常的饮食帮助我们提高生活品质；
因时养生，顺应时令的养生才能达到最佳效果；　疏经通络，给予我们身体脉络十二分的保护；
蔬果养生，保证每天蔬菜水果的进食养生美容两不误；　粗粮饮食，保健肠胃带给你天天好心情；　乐观开朗，时刻记住开心是一副良方；　女性养生，使你有效远离妇科的困扰；

## 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