

<<春季养肝正当时>>

图书基本信息

书名：<<春季养肝正当时>>

13位ISBN编号：9787508281612

10位ISBN编号：7508281616

出版时间：2013-4

出版时间：金盾出版社

作者：沈元良

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>

## <<春季养肝正当时>>

### 内容概要

《春季养肝正当时》就是以人为本的核心思想，人与自然的养生境界，以天人合一的养生观，从春季养肝着手阐述了养肝的医理与常理，药食与调养。

全书共分六章，第一章概述，从中医学角度论述了春季与养肝，肝的生理与病理，如何养肝；第二章春季养肝与治未病，筑起绿色防御“围墙”；第三章春季养肝与调摄养生，合理适当地调养身体，能预防疾病的发生；第四章春季养肝的药食调养，以药食同源，可信手拈来自我调治；第五章春季养肝与情志调摄。

人有三宝，即精、气、神。

致中和有云：“精，精之粹显于静，笃守，养本蓄锐；气，气之蕴，达于聚气至柔，能如婴儿；神，神之凝，藏于五蕴丰盈，四象常新”以养肝。

第六章为春季养肝中药方，阳与阴相对而言，阳为功能，阴为物质，阴阳之间存在着相互制约的关系，当人体阳气不足时，常表现为脏腑组织功能衰弱，阳虚不能温煦机体，同时不能制约阴，使阴相对偏盛，可出现虚寒之象。

<<春季养肝正当时>>

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>