

<<中医实用保健宝典>>

图书基本信息

书名：<<中医实用保健宝典>>

13位ISBN编号：9787509129661

10位ISBN编号：7509129664

出版时间：2009-11

出版单位：人民军医出版社

作者：宿春君，李佳 编著

页数：144

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>

<<中医实用保健宝典>>

内容概要

本书介绍心肝脾肺肾养护方法，应用经络穴位治病养生法，补气血的方法，四季养生法,中医饮食养生法，喜怒哀乐对健康的影响,健康的生活习惯，老人、孩子、中年人养生经,中医防病治病常用的方法

。本书内容广泛，如果您每天静心坐下来花5分钟时间阅读一个小节，书中的保健知识将会给您的生活带来积极的影响，长期坚持运用，将受益无穷。

本书适合广大群众特别是中年人、老年人阅读参考。

<<中医实用保健宝典>>

书籍目录

第一章 中医养生如此神奇 1. 中医缘何如此神奇 生活中的中医理念 做自己的保健医生 中医的整体思维观念 同病异治, 异病同治 充分利用人体的自愈能力 2. 中医养生让人长命百岁 人的理论年龄远不止100岁 中医养生五大法宝 揭秘如皋老人长寿的原因 “法于阴阳, 和于术数”是健康长寿的根本 养生之道, 养神先行 圣人的养生之道在于顺应四时 现代人应当了解的中医养生术第二章 养护好心肝脾肺肾 3. 心为君王, 心安则体健 心是掌管“神明”和血脉的. “君王” 要想心脏好, 一定睡好子午觉 暴饮暴食易引发心脏病 如何在餐桌上保护好心脏 粗制粮食是心脏的“守护神” 用透明的食物来补养心脏 荷叶不仅祛火, 还是养心佳品 神门是保养心脏系统的要穴 4. 养护好肝 肝主疏泄, 主筋膜, 藏血 养肝最忌发怒, 要保持情绪稳定 要想肝脏好, 丑时深度睡眠少不了 哪些食物最受肝脏欢迎 过度疲劳会给肝脏带来损伤 养肝重在平时, 贵在坚持 酒精会加重肝脏的排毒负担 每天一杯三七花, 保肝救命就属它 5. 呵护脾从养雷开始 脾主运化, 主升清, 主统血, 主肌肉 吃好睡好, 脾脏安好 最常见的脾病——糖病 用山药益气补脾 小米最补胃 脾胃虚弱, 离不开猪肚汤 哪些食物是脾的“忠实粉丝” 6. 保护好易受伤的肺脏 肺是“一人之下, 万人之上”的宰相 怎样才能养护好肺脏 养肺要懂得呼吸的学问 花生能大补胃和肺 7. 纳气藏精养肾脏 肾主藏精, 主纳气: 主骨生髓第三章 方寸之间必有福田第四章 气血是生命之源第五章 顺应自然长寿不难第六章 家常便饭轻松享天年第七章 喜怒哀乐人间情, 闲庭信步度人生第八章 大家都一样活着, 为什么健康青睐的是他而不是你第九章 上有老下有小, 全家保健怎能少第十章 健康是每个人的权利后记

<<中医实用保健宝典>>

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>