

<<养好五脏保健康>>

图书基本信息

书名：<<养好五脏保健康>>

13位ISBN编号：9787509154755

10位ISBN编号：7509154758

出版时间：2012-2

出版时间：人民军医出版社

作者：土荣华，田建华 编著

页数：308

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>

<<养好五脏保健康>>

内容概要

编者在分析阐述五脏特性的基础上，指导人们要因时、因地、因人从饮食、营养、经穴按摩、四季养生、日常保健等各个方面，“投五脏之所好”防患于未然，建立一道五脏疾病的防护网。在无病可以强身健体的基础上，使广大养生爱好者以达到五脏通调理，盈实精气神。本书脉络清晰、内容丰富、通俗易懂，适合广大群众，特别是中老年朋友阅读参考。

<<养好五脏保健康>>

书籍目录

第一章 福寿要双赢，供奉五脏神

盈实精、气、神，健康长寿不发愁
肝、心、脾、肺、肾，五脏各有所司
五行应五脏，和谐平衡才能更健康
相生相克，抑强扶弱五脏和谐不生病
五色应五脏，不同脏器不同“色”养
五味入五脏，不同脏器不同“味”养
四大伤及肝脏的“沉默杀手”
三大生活方式伤及心脏没商量
四大伤及脾胃的不良习惯
五大伤及娇肺的外在因素
六大生活方式当心惹“肾虚”

第二章 肝脏养生：排毒不添堵，身体不受苦

肝者——将军之官，谋略出焉
以血为本，女人养生护肝要当先
肝血濡目，眼睛有问题需调治肝
肝火外生，人脸上就容易长痘痘

.....

第三章 心脏养生：心平病不欺，康寿与天齐

第四章 脾脏养生：气血生化方，养生益脾帮

第五章 肺脏养生：防病需正气，必先养肺气

第六章 肾脏养生：肾气闭藏够，终身不发愁

第七章 脏腑一家亲，和谐共生才算赢

<<养好五脏保健康>>

编辑推荐

《长寿百岁的养生智慧:养好五脏保健康》由人民军医出版社出版。

<<养好五脏保健康>>

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>