

<<贾海忠禅话养心>>

图书基本信息

书名：<<贾海忠禅话养心>>

13位ISBN编号：9787513203791

10位ISBN编号：7513203792

出版时间：2011-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：贾海忠

页数：235

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>

<<贾海忠禅话养心>>

内容概要

养生分四个境界。

第一个境界就是生理健康的层面，第二个境界就是心理健康的层面，第三个境界就道德健康的层面，第四个境界就是社会适应健康的层面。

<<贾海忠禅话养心>>

作者简介

贾海忠，男，主任医师。
硕士研究生导师，北京中医药大学教授，全国第二批优秀中医临床人才。

<<贾海忠禅话养心>>

书籍目录

第一章 快乐长寿不是梦

1. 只有一次生命——感恩是健康快乐的“维生素”
2. 养护好自己——通过养心来养身
3. 三条途径——疾病从哪里来
4. 迷失在纷繁的养生年代
5. 四个级别——通向长寿的大道
6. 让有限的生命历程充满快乐
7. 人有二“心”——心藏神、心主血脉

第二章 心脏养生保健

1. 了解心血管系统——心脏是人体的“发动机”
2. 提高心脏的潜力——养生锻炼的“尺度”在哪里
3. 血压之谜——心脏能源的供给保障
4. 养心关键——切断心脏的病因
5. 警钟响起——心脏疾病的早期信号
6. 给心脏减负，让人生轻松自由
7. 缓解心悸——心慌心跳不用怕
8. 如何预防冠心病——从一个朋友的故事说起
9. 健康误区——哪些人不宜使用阿司匹林
10. “小题”大做——晨起心绞痛应该注意什么
11. 独家发现——心脏保健的三个穴位
12. 心肌炎——年轻人也要高度警惕

第三章 血管的养生保健

1. 冷暖人生——锻炼血管的潜能
2. 过犹不及——如何保持血脉畅通
3. 血管的软化剂——醋
4. 血管保健剂——含钾食物
5. 血管的“内贼”——血糖升高
6. 血管的“瘟神”——烟
7. 血管硬度的“调节阀”——盐
8. 没有被高度关注的“血管杀手”——炎症
9. 个体化血管保健指导——血脂代谢
10. 酒，损伤血管还是保护血管
11. 茶香四溢，是否有益无害
12. 补钙误区——一般情况下不需补钙
13. 手到病除——高血压的几个保健穴位
14. 吃出健康——血管保健的几种食疗方案
15. 关注自己——低血压如何保健
16. 罐疗——简便廉验的血管保健术

第四章 心身和谐初级保健术

1. 道法自然——形神共同成长
2. 自我体检——形神失谐的标志
3. 不传之秘——形神的总纽带

.....

第五章 心身和谐高级保健术

结语 养生如开车

<<贾海忠禅话养心>>

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>