

<<亚健康的中医调养>>

图书基本信息

书名：<<亚健康的中医调养>>

13位ISBN编号：9787532377695

10位ISBN编号：7532377695

出版时间：2005-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：史锁芳

页数：276

字数：270000

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>

## <<亚健康的中医调养>>

### 内容概要

本书作者在充分挖掘中医“治未病”的理论和方法的基础上，结合多年临床实践和最新的研究成果，简要介绍了亚健康的发生原因、危害以及中医调养的方式和方法，首次将亚健康状态归纳为7大系、22个证候，每个证候都详细介绍了多种独特的中医调养方法。

这些调养方法简便易学、疗效可靠，读者可根据自己的具体情况，灵活选用。

本书语言通俗易懂，并配有插图，普及性、实用性强，可供广大亚健康人群阅读，也适合于各种慢性病患者及其家属阅读。

## <<亚健康的中医调养>>

### 作者简介

史锁芳，男，1962年2月生，1981年9月进入南京中医学院（南京中医药大学前身）中医专业学习，于1986年7月毕业，同年8月被分配到江苏省中医院内科工作，于1996年9月-1999年6月在南京中医药大学中医内科专业攻读博士学位，同年7月博士毕业并获医学博士学位。  
现为江苏省中医院呼

## <<亚健康的中医调养>>

### 书籍目录

一 认识亚健康 您了解亚健康吗 亚健康的发生率是多少 何种职业者易患亚健康 怎样诊断自己患亚健康 您意识到亚健康的危害了吗二 亚健康与中医调养 您了解中医调养吗 中医调养的特点和优势有哪些 中医调养能治亚健康吗 中医调养亚健康的方法有哪些三 阴阳失调的中医调养 自汗、盗汗 五心烦热 畏寒怕冷四 气血失调的中医调养 肩背酸痛 腰腿酸痛 月经紊乱五 心神失调的中医调养 心慌 记忆力减退 失眠六 肝郁气滞的中医调养 头昏头痛 咽阻胸闷 郁证七 脾胃失调的中医调养 食欲不振 胃脘胀满 便秘 腹泻 .....八 肺气不足的中医调养九 肾气不足的中医调养附录一 足部反射区示意图附录二 耳部解剖结构、穴位图

## <<亚健康的中医调养>>

### 媒体关注与评论

在历史的长河里，人的一生活似乎是短暂的。  
不过，春去秋来几十年，每个人都不免要遭遇到生老病残、养儿育女、防病治病之类的问题。  
要想妥当然决这些问题，就必须“居者有其屋”——健康屋。  
我们策划的这套“健康屋系列丛书”，将用不同的开本来区分不同的专题，为你挡住疾病之风雨，带来健康之安宁。  
她会成为你享受幸福生活的安乐窝，也是你成就辉煌事业的避风港。

<<亚健康的中医调养>>

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>