

<<中医养生全书>>

图书基本信息

书名：<<中医养生全书>>

13位ISBN编号：9787535644909

10位ISBN编号：7535644902

出版时间：2011-6

出版时间：申载镛 湖南美术出版社 (2011-06出版)

作者：崔冬梅 译
(韩) 申载镛 编

页数：576

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>

<<中医养生全书>>

内容概要

《中医养生全书（典藏精品版）》介绍500种具有养生功效的食材；收集1000个实用的中医养生处方；涵盖体质养生、饮食养生、运动养生、药物养生、起居养生等诸多内容；讲解300种常见病症的中医疗法；介绍寻常小病、难治顽症、慢性疾病的食疗方法；提示500个养生事宜；提点食物搭配宜忌；详解健康料理的制作方法；展示500幅精美插图……让您一目了然。

作者简介

作者:(韩)申载镛 译者:崔冬梅申载镛(韩国海星中医院院长) 东洋医科大学, 庆熙大学法律系 毕业于建国大学历史系 毕业于庆熙大学中医学院 获得韩国中医国家考试第一名 传承第五代家业的中医之路 通过电视和书籍让我们每一个人都能简单地管理健康, 指导我们预防疾病和治疗方法的功臣。

著有《电视中医宝鉴》、《新中医宝鉴》、《体质中医宝鉴》、《又能当药又能当作平日饮食中医宝鉴》、《吃了就有治疗效果的饮食:》等专科医书, 以及《用心来管理健康》、《吹个口哨吧!》、《最奥妙的秘密》等书。

设立了医疗服务团体, 努力地为那些无法得到妥善医疗照顾的人群提供医疗服务。

书籍目录

上篇 根据自身的体质来养生 第一章 了解自己的体质 第二章 适合自己体质的养生饮食 第三章 适合自己体质的养生运动中篇 最实用的中医养生处方 第一章 能提高治疗效果的中医养生处方 第二章 上班族易患病症的中医养生处方 第三章 留住女性美丽的中医养生处方 第四章 让孩子更加聪明的中医养生处方 第五章 针对考生的中医养生处方下篇 各类养生法及养生食品 第一章 饮食搭配养生法 第二章 有助于养生的生活习惯 第三章 能减轻体重的生活习惯 第四章 正确食用对身体有益的营养品 第五章 能预防疾病的养生食品 第六章 历史悠久的民间养生法 第七章 这种疾病要多饮用这样的绿汁附录

编辑推荐

《中医养生全书(典藏精品版)》五脏通调理，盈实精气神！
身心共治、养生祛病的护身宝典。
中医养生书扛鼎力作，一本根治现代人身心疾病的养生典籍。

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>