

<<中华养生全书>>

图书基本信息

书名：<<中华养生全书>>

13位ISBN编号：9787536683129

10位ISBN编号：753668312X

出版时间：2007-3

出版时间：重庆出版社

作者：周九如 编

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>

## <<中华养生全书>>

### 内容概要

由全国各大医疗研究机构的数十位专家、学者呕心沥血，通力合作编纂而成的一部关于中华五千年养生知识总汇，经现代名医审阅、点校，古今结合，融会贯通，具有很强的权威性、实用性，并且图文并茂、内容丰富多彩，既是人们修身养性的必备宝典，更是开展全民健身运动的重要辅助读物，中华养生全书分《中华饮食养生全书》、《中华药膳养生全书》、《中华按摩养生全书》、《中华本草养生全书》共四卷，内容囊括：历朝历代养生方术、诸子百家养生心得、正宗气功、正宗心法、传统按摩法、健身术、美容术、宫廷长寿秘术、民间延年秘方、佛门宝藏、道家秘笈、现代家庭保健百科等等，实为居家必备、传世之宝。

## 作者简介

周九如，男，生于1944年9月。

1969年毕业于长春中医学院中医医疗专业。

毕业后即敬业于北华大学附属医院（原吉林医学院附属医院），从事中医临床及中医教学35年，2004年9月退休后仍应聘于医疗和教学工作。

曾任北华大学附属医院中医科主任、中医教研室主任、中医主任医师、教授

书籍目录

《中华饮食养生全书》： 第一章 常用食材及推荐菜式 第二章 常用中药及经典药膳 第三章 传统食疗保健药膳 第四章 常见病调理药膳《中华药膳养生全书》： 第一章 四季养生药膳 第二章 滋补保健药膳 第三章 五脏调理药膳 第四章 现代常见疾病调理药膳 第五章 常见儿科疾病调理药膳 第六章 常见妇科疾病调理药膳《中华本草养生全书》： 常见疾病防治 1、呼吸系统疾病 2、心血管系统疾病 3、消化系统疾病 4、肝胆疾病 5、内分泌代谢系统疾病 6、泌尿系统疾病 7、妇科疾病 8、小儿科疾病 9、皮肤科疾病 10、头面五官疾病 11、骨伤科疾病 日常生活保健调理 1、缓解压力、改善睡眠 2、益智补脑 3、抗衰老 4、美容瘦身 5、亚健康自我调理 6、走出抑郁《中华按摩养生全书》： 第一章 按摩必修课 第二章 颈肩腰腿常见病痛不适按摩 第三章 内外妇男杂症常见病痛不适按摩 第四章 减压放松按摩 第五章 排毒养生按摩 第六章 养颜护肤按摩 第七章 塑形美体按摩附录 及索引

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>