

<<最好的医生是养生>>

图书基本信息

书名：<<最好的医生是养生>>

13位ISBN编号：9787538870879

10位ISBN编号：7538870873

出版时间：2012-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：焦亮

页数：384

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>

## <<最好的医生是养生>>

### 内容概要

求医不是获得健康的唯一手段，中医认为，“治病莫如防病，防病必须养生，养生方能长寿”。从这个意义上说，养生才是最好的医生。

中华传统的养生手段有很多，这些养生手段是通过调节脏腑和谐、促进气血流通来提高自愈力，实现防病、治病、祛病目的的，对人体而言更安全。

掌握了这些养生手段，我们每个人都可以更多地凭借自身的力量获得健康，不需药物、不需手术，即可远离疾病。

为使读者更好地利用中医养生手段防治疾病，我们专门编写了这部《最好的医生是养生》。

《最好的医生是养生（超值白金版）》以《黄帝内经》《本草纲目》等国医经典著作为基础，总结了中华传统的养生智慧，以现代手法阐释了中医养生的核心思想、养生技术、经络按摩、四季养生、情志调养、饮食疗法、身体各大系统的养生方法，不同体质、不同年龄段人群的养生之道，同时传授了一些简单的中医自诊自疗方法，使读者有病早知道、早治疗，通过养生将疾病消除在萌芽状态。

《最好的医生是养生（超值白金版）》语言通俗，讲解详细，有极高的实用价值，是专属于中国人的养生治病真经。

其中的经验和方法都是取自国医经典之义，但并不是对国医经典的简单阐释，而是教读者真正将这些经验和方法运用到日常生活中去，使我们走上不求医的健康之路。

## <<最好的医生是养生>>

### 书籍目录

第一章 做自己最好的医生第一节 养生胜于治病第二节 别让错误养生观害了你第三节 有病不可乱吃药  
第二章 及时发现身体异常第一节 易被忽略的身体变化第二节 气决定人体健康第三节 手是我们身体的“气象站”第四节 识别头部健康警报第三章 从头到脚谈养生第一节 大脑的最佳保养方案第二节 心系统最佳保养方案第三节 肾系统最佳保养方案第四节 胆系统最佳保养方案第五节 脾系统最佳保健方案第六节 胃系统最佳保养方案第七节 肺系统最佳保养方案第八节 肝系统最佳保养方案第九节 筋、骨最佳保养方案第十节 肌肉和皮肤最佳保养方案第四章 经络养生法第一节 十二大正经的养生法则第二节 身体不适找经络第三节 不可不知的人体养生保命穴第五章 食疗养生第一节 家常食物的功效第二节 对身体不健康的食物第三节 不同体质者的食养方案第四节 常见疾病的食物疗法第五节 坚持良好的饮食习惯第六章 细节决定健康第一节 身体健康由颜色决定第二节 提高体温，增进健康第三节 生命在于呼吸第四节 “性”福是健康幸福的前提第五节 坚持良好的生活习惯第七章 四季养生法第一节 顺天时，让身体四季如春第二节 让身体与春天一起“生”发第三节 夏季，身体和大自然一起“长”第四节 秋风萧瑟，身体须养“收”第五节 冬天养生注意养“藏”第八章 不同人群的养生防病真经第一节 儿童常见疾病防治法第二节 女性常见疾病防治法第三节 男性常见疾病防治法第四节 中老年常见疾病防治法第五节 上班族常见疾病防治法第六节 开车族常见疾病防治法第九章 毛病虽小，不治就大第一节 小病小痛警示身体疾患第二节 修复后天之本，消除亚健康第三节 常见面部疾病的防治法第四节 肠胃常见疾病防治法第十章 病由心生第一节 健康的一半是心理健康第二节 心情不好，当然会生病第三节 常见心理疾病的外治法第四节 6种妙法，让你的坏心情瞬间隐形……

## <<最好的医生是养生>>

### 编辑推荐

**全面：**全面介绍中医自我防病祛病的养生智慧，包括食疗养生、经络养生、四季养生、药膳养生、健身功法、情志调养等多种养生手段，同时介绍中医自诊自疗方法，常见疾病的调养方案，让你学会养生，远离疾病。

**经典：**总结《黄帝内经》《本草纲目》等国医经典的养生精华，挖掘华佗、孙思邈等历代名医防病治病的养生手段，传授中医利用人体自愈力祛病延年的养生智慧，让每个人通过养生减少求医问药的比例，将健康掌握在自己手中。

**实用：**书中的养生方法历经几千年的生活检验，天然、有效、无毒副作用，是专属中国人的养生祛病真经，内容贴近生活，方法实用有效，语言通俗易懂，可使读者真正将养生贯穿运用于日常生活当中。

<<最好的医生是养生>>

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>