第一图书网, tushu007.com

<<做自己的健康管家>>

图书基本信息

书名：<<做自己的健康管家>>

13位ISBN编号：9787540738112

10位ISBN编号：7540738111

出版时间：2007-1

出版时间：漓江出版社

作者：张国玺

页数：264

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

第一图书网, tushu007.com

<<做自己的健康管家>>

内容概要

二十四节气衣食住行的保健细节，四季气候条件对人体和情绪的不同影响，五种简单实用的养生手段，三十余种常见中药的功效解秘，数十种行之有效的运动方法，数百种安全可靠的食疗和药补验方，数千年传统养生理论与现代医学成果的有机结合。

中国中医科学院著名养生专家张国玺教授在这本最新力作中，依据传统养生理论，结合现代医学的研究成果，从精神、起居、饮食、运动、药物五个方面，告诉你从头到脚、从里到外一套完整的养生方案。

作者告诉你，健康九成靠自己。

只要快乐养生，就能享受健康。

只要平时养生保健，疾病就能挡在门外。

这是一本关于四季如何养生的书，因为中医养生保健一直是人们所追求的；这是一本让一家人都受益的养生大全，拥有此书，便拥有了一位家庭健康顾问。

本书是中国中医科学院著名养生专家张国玺教授在这本最新力作中，依据传统养生理论，结合现代医学的研究成果，从精神、起居、饮食、运动、药物五个方面，告诉你从头到脚、从里到外一套完整的养生方案。

第一图书网, tushu007.com

<<做自己的健康管家>>

作者简介

张国玺，现为中国中医研究院西苑医院老年医学研究所研究员，中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员，中华医学会老年医学分会委员，中华医学会老年医学分会基础学组委员，北京中西医结合学会老年医学专业委员会委员，《中国中西医结合杂志》编委。

张国玺研

第一图书网, tushu007.com

<<做自己的健康管家>>

书籍目录

洪昭光序快乐养生事半功倍作者自序倾听生命节律 自我管理健康总论：健康九成靠自己 精神养生：要活好，心别小 起居养生：顺应自然最健康 饮食养生：管好自己一张嘴 运动养生：动一动，少病痛 药物养生：科学选药不滥用第一部分 春季养肝重制怒 一、精神养生：内心一片艳阳天／ 二、起居养生：早起晚睡，不忙减衣 三、饮食养生：顺应天时护肝脏 四、运动养生：活筋动骨复“元气” 五、药物养生：滋肝补肾强心肺第二部分 夏季养心宣阳气 一、精神养生：“情绪中暑”须小心 二、起居养生：晚睡早起防日晒 三、饮食养生：盛夏不妨多吃“苦” 四、运动养生：适时适量多补水 五、药物养生：清热消暑防百病 六、长夏养生防“暑湿”第三部分 秋季养肺防秋燥 一、精神养生：乐观豁达解秋愁 二、起居养生：充分睡眠防秋燥 三、饮食养生：滋阴润燥补气血 四、运动养生：适量运动重护养 五、药物养生：养血滋阴润脾肺第四部分 冬季养肾强筋骨 一、精神养生：神志安定防抑郁 二、起居养生：早睡晚起勤保暖 三、饮食养生：温补提高耐寒力 四、运动养生：适度锻炼少生病 五、药物养生：药食结合滋补肾附录 人体重要脏器的养生保健 家庭常备的中药知识

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

中国中医科学院著名养生专家张国玺教授四季养生宝典。

卫生部首席健康教育专家洪昭光、中央保健委员会保健会诊专家周文泉、中央电视台《健康之路》制片人段忠应、著名表演艺术家唐国强联合推荐。

中国中医科学院著名养生专家，全国百名中医药科普专家之一；从事养生保健研究20余年，出版多部健康生活畅销书；中央电视台《健康之路》等名牌健康栏目嘉宾，举办数百次养生保健讲座。

这是一本关于四季如何养生的书，因为中医养生保健一直是人们所追求的；这是一本让一家人都受益的养生大全，拥有此书，便拥有了一位家庭健康顾问。

——卫生部首席健康教育专家 洪昭光　　张国玺教授从事老年医学、延缓衰老及传统养生保健的研究工作20余年，在养生益寿方面颇有建树。
他的新书《做自己的健康管家》，从中国传统养生学角度对四季的养生特点进行了全面系统的介绍，内容丰富，通俗易懂，科学性强，既体现了传统养生学的理论，又结合现代医学的科技成果，是具有中西医结合特色的养生学著作，具有很高的实用价值。
该书的出版一定会使广大读者朋友受益。

——中国中西医结合学会养生学及康复医学委员会主任委员、中央保健委员会保健会诊专家　周文泉　　张国玺教授是大众健康教育的热心人，也是中央电视台《健康之路》栏目的一位老朋友。
他多次做客《健康之路》，是观众非常欢迎的一位嘉宾，他以多年对中国人群生活方式的了解和对养生保健的研究，把深奥的养生知识讲得非常生动并且浅显易懂，每次做节目都能给大家带来惊喜。
这本新书凝聚着张教授多年养生研究的心血，书里面所提到的中药偏方和食疗验方简单实用，读者摆在案头，不啻是给自己和家人请了一位全能的养生保健顾问。

——中央电视台《健康之路》制片人 段忠应　　张国玺教授是中国中医科学院著名的养生保健专家，他的这本新书提出了一个非常有意思的健康观念——做自己的健康管家，对我启发很大。
我们要对自己负责，对家人负责。
平时工作再忙，压力再大，都不能记忆，健康才是第一位的财富。
一时一地的名利再多，都很难抵消疾病带来的痛苦和损失。
这本书里头介绍的养生保健方法非常简单，大家不妨试试。
从现在开始，每天抽一点时间照着做，只要长期坚持，肯定会有意想不到的收获。

——著名表演艺术家 唐国强

第一图书网, tushu007.com

<<做自己的健康管家>>

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