第一图书网, tushu007.com

<<中华实用养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<中华实用养生宝典>>

13位ISBN编号：9787547010280

10位ISBN编号：7547010288

出版时间：2010-7

出版时间：万卷出版公司

作者：路凤山

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

内容概要

随着生活质量的不断提高，现代人们对健康养生日益重视。
为了让人们掌握更多的、更实用可靠的养生知识，我们特地编写了《中华实用养生宝典》这本书。
此书可以让人们了解经络养生的奇妙作用，并告诉人们如何从饮食、药物、经络调养等方面合理养生。

本书图文并茂，读者可以从插图中看到各个穴位的精确位置和按摩手法，从而进行自我按摩和为他人按摩；语言通俗易懂，读者可以轻松了解到各个穴位的主治病症以及相关配穴，也能够更加清楚地了解自己的身体，从而了解自己的健康状况；内容简单实用，读者可以快速掌握穴位的基本按摩手法和各种家常药膳，学会从日常生活的饮食习惯做起，从而拥有健康美丽的人生。

第一图书网, tushu007.com

<<中华实用养生宝典>>

书籍目录

册一
健康长寿之道——养生
养生是人与天地自然和谐之道
养生为形神兼修之道
养生让我们健康和美丽
养生让我们平安走过人生
养生给我们带来美好的容颜
饮食带领我们走上健康长寿之路
我们可以常吃的食品兼药品
册二
食出新意
因人而异的饮食原则
饮食搭配
活用药膳实乃健康之福
中药药性
家常药膳
保健药酒
保健茶疗
中成药部分
辛凉解表剂
辛温解表剂
表里双解剂
扶正解表剂
清热解毒剂
册三
打通经络让我们远离疾病
经络的含义与作用
经络不离阴阳五行
腧　穴
穴位与五行调和
穴位名称暗藏玄机
经络与养生
经络的世界里别有洞天
按摩技巧曲径通幽
册四
经络养护不一定全靠医生
拔罐与刮痧带给我们健康福音
导引术与经络养生
沐浴疗法
老人、孩子、女士的健康养生
经络养生让女性更加健康美丽
经络养生让宝宝健康成长
经络养生使老人颐养天年
附录：本书常用穴位速查与找穴技巧
找穴的长度计算

第一图书网, tushu007.com

头部及颈肩部穴位
胸腹部及会阴部穴位
背部以棘突来定位的穴位
上肢穴位
下肢穴位
儿童常见穴位

章节摘录

插图：

编辑推荐

《中华实用养生宝典(竖排线装版)(套装共4册)》：活学养生，形神兼修，终身受用。
古圣先贤之书，是中华文明的载体，是华夏民族性格的内在成因从《周易》、《论语》、《四书五经》到《三希堂法帖》，囊括经兜子集各类精华、书法碑帖、历代画传等，从国学经典和国学艺术两方面，再现传统文化的博大厚重国学类文章精选历代校注正统底本，集结当世国学大师之力，为文中古奥言辞注释，并用优美纡徐的白话文尽现古人言语风致，传统版画延展文章深远意境，国艺类图集原色印刷，画面清晰，纤毫分明，除个别图集外，都竖行排版，选用古代通行字体，尽可能保留古籍韵味，期望丛书可成为文化崇尚者的典藏精品。

第一图书网, tushu007.com

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