

<<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

出版公司：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>

## <<中华实用养生宝典>>

### 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。

<<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

<<中华实用养生宝典>>

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

<<中华实用养生宝典>>

章节摘录

插图：

<<中华实用养生宝典>>

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》，囊括经史子集各类精华、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精深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，并用优美纤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。

<<中华实用养生宝典>>

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>