

<<会吃会喝才健康>>

图书基本信息

书名：<<会吃会喝才健康>>

13位ISBN编号：9787801746054

10位ISBN编号：7801746058

出版时间：2008-4

出版时间：中医古籍出版社

作者：贾民勇

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>

<<会吃会喝才健康>>

内容概要

《会养生才能不生病》从千千万万种养生方法中选取了那些最实用的、流传最广泛的养生方法。这些方法，已经过多年的实践检验，是医学家和养生学家都一致认可的简单易用而又确定有效的方法。

许多人认为养生是老年人的事，我们现在身体很好，哪里用得上养生？

于是出现这样的现象：40岁前透支健康去赚钱，40岁后再用钱去买健康。

切不知到那时已是“一江春水向东流”，不得不发出：“健康是1，其它都是0”的感叹。

而与其把自己的健康寄托在医生身上，还不如早些重视养生，使身体不生病。

<<会吃会喝才健康>>

书籍目录

第一章 老寿星都是“养”出来的——养生胜于治病一、80%的疾病是因不会养生造成的二、治病好还是防病好三、三分治七分养四、什么方法能让人不生病五、中医养生学概要第二章 春、夏、秋、冬各不同——四时养生第三章 养生从规律生活开始——起居养生第四章 “民以食为天”——饮食养生第五章 古老的“五禽戏”——运动养生第六章 “喜怒忧思悲恐惊”——情志养生第七章 “久立伤骨，久行伤筋”——劳逸养生第八章 “泻其有余，补其不足”——针灸按摩养生第九章 “君、臣、佐、使”助养生——中药方剂养生

<<会吃会喝才健康>>

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>