

<<养生金鉴>>

图书基本信息

书名：<<养生金鉴>>

13位ISBN编号：9787802013339

10位ISBN编号：780201333X

出版时间：2006-1

出版时间：中国和平

作者：王连清，闫民川，

页数：226

字数：300000

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>

## <<养生金鉴>>

### 内容概要

本书作者曾担任这多位党和国家领导人及外国元首的保健医生。书中借鉴党和国家领导人的养生保健方法，使首长保健走出神秘的“红墙”，走进寻常百姓家。本书按照“跟着太阳走，随着季节养，按着时辰调”的独特养生方式，将这一中国古老的宫廷养生理论和技术应用到现代人的保健当中，并根据传统医学“天人合一”、“扶正固本”、“未病先治”、“已病防变”的养生思想，详细介绍了独具特色的“脏腑顺安养生工程”，提出具体而实用的操作办法，为大众的健康带来福音。

<<养生金鉴>>

作者简介

王连清，中国中医研究院教授，顺安康泰养生俱乐部、皇城国医北京连清中医诊所首席专家。从事多位党和国家领导人及外国元首医疗保健工作20多年，中西医结合临床医疗、保健工作近五十年。

闫民川，保健科学系基础医学专业和中医专业双学历。  
脏腑顺安工程及“灵子点穴”疗

## 书籍目录

第一章 您的身体健康吗 一、您是否处于“亚健康状态” 二、您有糖尿病吗 三、您有高血压病吗 四、您有冠心病吗 五、您有胃溃疡病吗 六、您有病毒性肝炎吗 七、您有甲亢吗 八、您有前列腺疾病吗 九、您有抑郁症吗第二章 中医养生保健思考 一、传统中医与现代西医的养生区别 二、传统中医的养生理论第三章 中医养生的基本概念 一、阴阳的工作机制 二、五脏关系论证 三、关于经络 四、河图与洛书的“数”与中医的养生原则和治疗方法第四章 脏腑顺安养生工程 一、脏腑顺安的养生理论 二、脏腑顺安的养生技术——“四平一顺”养生法 三、脏腑顺安运动养生第五章 常见病的中医养生保健理论及指导 一、糖尿病的养生保健理论及指导 二、前列腺疾病养生保健理论及指导 三、哮喘等肺病养生保健理论及指导 四、心脑血管疾病的养生保健理论及指导 五、风湿病的养生保健理论及指导 六、肺癌(癌症)的养生保健理论及指导 七、抑郁症的养生保健理论及指导 八、走出亚健康第六章 四季及时令养生 一、春季养生 二、夏季养生 三、秋季养生 四、冬季养生 五、四时养脾解析第七章 2006-2010年养生保健要旨 一、运气学说的基本概念 二、天体运行规律与疾病的关系 三、顺应气候养生之道 四、未来五年分年度养生要旨解析

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>