第一图书网, tushu007.com

<<从头到脚说健康>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚说健康>>

13位ISBN编号：9787885078140

10位ISBN编号：7885078140

出版时间：2008-7

出版时间：长江文艺出版社

作者：曲黎敏（主讲） 著

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

《从头到脚说健康》由中医文化专家曲黎敏教授主讲，该节目是曲黎敏教授养生健康领域最系统、最完整、最深刻的力作。
曲黎敏教授以其深厚的国学功底、广博的中医文化知识为基础，从日常生活中常见的健康问题入手，以一种通俗易懂、风趣幽默的方式，讲解人体、分析人性，从病症、病因到养生方法，进行多角度、跨文化的阐述。

第一讲 病从何来　第二讲 头发　第三讲 脑　第四讲 高血压 中风　第五讲 情志　第六讲 睡眠　第七讲 做梦　第八讲 五官（上）　第八讲 五官（中）　第八讲 五官（下）

<<从头到脚说健康>>

书籍目录

第一讲 病从何来第二讲 头发第三讲 脑第四讲 高血压 中风第五讲 情志第六讲 睡眠第七讲 做梦第八讲 五官上第八讲 五官中第八讲 五官下

编辑推荐

曲黎敏，北京中医药大学副教授、硕士生导师，北京天人医易中医药研究院院长。
曲黎敏教授先后获得北京师范大学文学学士、北京中医药大学医学硕士，她具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。

多年来，曲黎敏教授一直致力于中医传统文化的传播与推广，多次应邀前往北大、清华、浙大等著名高校以及中国教育电视台、山东教育电视台、北京电视台讲解《黄帝内经》及养生智慧。

曲黎敏教授的演讲深入浅出，内容广博，使听众、读者于绵绵细语之中既能领略到传统文化的智慧与魅力，又能参悟大道至简、真切实用的养生智慧。

在节目中，曲黎敏教授——点出了生活中常见但不为人重视的生活陋习、养生误区以及大道至简的养生之路：好好吃饭，好好睡觉，不生气，多做运动。

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