

图书基本信息

书名：<<一次讀懂對身體有效的保健預防事典>>

13位ISBN编号：9789866214608

10位ISBN编号：9866214605

出版时间：西北

作者：楊國旺 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>

內容概要

探尋中醫的實用精髓，成就健康的善法良方 從中醫保健、預防的角度出發，找出最適合自己與家人的養生之道 《一次讀懂對身體有效的保健預防事典》詳細介紹中醫養生保健和53種常見病的治療方法，包括針灸、按摩、拔罐、刮痧、中藥方以及病情的簡易判定方式。

作者簡介

楊國旺醫師，現任北京中醫醫院腫瘤科主任、北京中醫藥學會腫瘤專業委員會委員等。
長期從事中西醫結合腫瘤研究，具有深厚的中醫藥專業理論基礎和豐富的臨床經驗與技能。

書籍目錄

第一章 快速了解中醫智慧（做自己最好的養生專家）內外統一的人體最健康想要不生病，陰陽需調和運用五行調理身體了解臟腑方懂養生你的經絡健康嗎想要身體好調養氣血不可少津液在人體中的重要性順四時養生最有效遠離六淫遠離疾病勞逸結合防止患病調節情志莫傷身飲食養生不生病的吃法人體內的正邪之爭了解自己的體質抗病能力第二章 按一按疏通經絡（家庭簡易按摩）探究按摩的奧秘全身按摩輕鬆保健自我按摩治療常見疾病第三章 刮一刮開泄理（刮痧自療）刮痧療法速讀刮痧治療常見疾病第四章 拔一拔疏導血氣（學會拔罐）拔罐的基本知識拔特效穴，治療全身各系統疾病第五章 讓湯藥發揮最大功效（煎製湯劑有學問）煎好湯藥不簡單正確服藥療效最佳認識常見藥材第六章 小病自己治（中成藥對症使用速查）你應該了解的中成藥常識對症用藥，53種常見病的推薦中成藥方第七章 中醫教你「察言觀色」（自診、自查保健康）辨證論治使人體遠離疾病自我診斷入門全身診斷 望神全身診斷 望臉色全身診斷 望身體姿態身體局部診斷 望頭面部身體局部診斷 望五官身體局部診斷 望軀體四肢身體局部診斷 望皮膚身體局部診斷 望舌身體局部診斷 望排泄物其他症狀自我感覺診斷附錄中醫常用術語小辭典中醫經典著作簡介中醫常用專業術語索引常用中藥材索引常用中成藥應用索引

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>