

《中医养生全书》

图书基本信息

书名：《中医养生全书》

13位ISBN编号：9787535644909

10位ISBN编号：7535644902

出版时间：2011-6

出版社：申载镛 湖南美术出版社 (2011-06出版)

页数：576

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《中医养生全书》

内容概要

《中医养生全书(典藏精品版)》与市面上寻常养生书最大不同是，它是一本非常重视个体差异的中医养生经典，提供最全面、最实用的中医养生处方，将食物与药物融为一体，告诉您一日三餐吃喝中的健康大学问。《中医养生全书：典藏精品版》主张根据自己的体质来管理健康，提示中医养生要“本于己、本于自然、本于经验”。完整涵盖体质养生、饮食养生、运动养生、药物养生、起居养生等诸多内容，将寻常小病、难治顽症、慢性疾病集合起来，介绍了每种病症的饮食法则，指导对症自疗。

作者简介

申载镛(韩国海星中医院院长)

东洋医科大学，庆熙大学法律系

毕业于建国大学历史系

毕业于庆熙大学中医学院

获得韩国中医国家考试第一名

传承第五代家业的中医之路

通过电视和书籍让我们每一个人都能简单地管理健康，指导我们预防疾病和治疗方法的功臣。

著有《电视中医宝鉴》、《新中医宝鉴》、《体质中医宝鉴》《又能当药又能当作平日饮食中医宝鉴》、《吃了就有治疗效果的饮食》等专科医书，以及《用心来管理健康》、《吹个口哨吧！》、《最奥妙的秘密》等书。

设立了医疗服务团体，努力地为那些无法得到妥善医疗照顾的人群提供医疗服务。

《中医养生全书》

书籍目录

上篇 根据自身的体质来养生 第一章 了解自己的体质 第二章 适合自己体质的养生饮食 第三章 适合自己体质的养生运动
中篇 最实用的中医养生处方 第一章 能提高治疗效果的中医养生处方 第二章 上班族易患病症的中医养生处方 第三章 留住女性美丽的中医养生处方 第四章 让孩子更加聪明的中医养生处方 第五章 针对考生的中医养生处方
下篇 各类养生法及养生食品 第一章 饮食搭配养生法 第二章 有助于养生的生活习惯 第三章 能减轻体重的生活习惯 第四章 正确食用对身体有益的营养品 第五章 能预防疾病的养生食品 第六章 历史悠久的民间养生法 第七章 这种疾病要多饮用这样的绿汁
附录

《中医养生全书》

编辑推荐

《中医养生全书(典藏精品版)》五脏通调理，盈实精气神！身心共治、养生祛病的护身宝典。中医养生书扛鼎力作，一本根治现代人身心疾病的养生典籍。

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：www.tushu111.com