

《從頭到腳說健康》

图书基本信息

书名：《從頭到腳說健康》

13位ISBN编号：9789866612510

10位ISBN编号：9866612511

出版时间：2009-7

作者：曲黎敏

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

《從頭到腳說健康》

內容概要

《黃帝內經養生智慧》榮登誠品、金石堂、博客來、法雅客、Page One、三民書局暢銷書排行榜

《黃帝內經養生智慧》入選誠品2008年好書Top 100

《黃帝內經養生智慧》入選金石堂2008年好書Top 300

曲黎敏老師繼《黃帝內經養生智慧》最新力作《從頭到腳說健康》

掌握不生病的智慧 解讀神妙中醫養生

很多人並不是死於疾病

而是死於不運動和不健康的生活方式

改變習慣才是健康關鍵

參悟大道至簡、真切實用的養生智慧

人首先要對自己的身體有一個深刻的認知，雖然不一定要明醫理、明藥理，但一定要明生活、明情理。講《從頭到腳說健康》無非是一種方便法門，是?磚引玉，是多少年苦心積慮學習的一次總結，是一次分享，本書獻給所有辛勤的父母、所有親人、所有熱愛生命的同修者。

神奇的老祖宗智慧

《黃帝內經》注重天人合一、陰陽平衡、順應四時、飲食宜忌等，二千多年來一直是中醫理論的基礎，更是中國人奉行的生活飲食起居大法。它不像西醫書籍總是在解析生理、病理等艱澀專業詞彙，它還幫助我們認知日常事物中的玄妙智慧，比如東南西北、春夏秋冬、陰陽調和等，說的是和我們息息相關的調養、體質、飲食、情緒等。

名家開講引領入門

初學者來看《黃帝內經》會感到艱深困難，但聆聽曲黎敏教授的精彩解讀，用現代話語來詮釋，拉近經典與讀者之間的距離，讓每一位有心者都能跨越時代鴻溝，輕易進入浩瀚的中醫領域。

《從頭到腳說健康》

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:www.tushu111.com