

《黃帝內經養生智慧-從頭到腳說健俊

图书基本信息

书名：《黃帝內經養生智慧-從頭到腳說健康》

13位ISBN编号：9789866612206

10位ISBN编号：9866612201

出版时间：2009-1

作者：北京中醫藥大學名教授 曲黎敏

页数：448

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

《黃帝內經養生智慧-從頭到腳說健俊

內容概要

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，是拋磚引玉，是多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。

《黃帝內經養生智慧-從頭到腳說健俊

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