

《从里到外说健康》

图书基本信息

书名：《从里到外说健康》

13位ISBN编号：9787229001964

10位ISBN编号：722900196X

出版时间：2008年10月

出版社：重庆出版社

作者：王礼凤

页数：296

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.tushu000.com

前言

每个人都是自己的救命观音自从矢志研习中医以来，我一直在两种不同身份之间转换。一方面，作为中医学院的一名教师，我要教书育人，传授给学生以治病救人之术；另一方面，作为一名中医，我要给病人看病。这种生活，虽然忙碌，但很充实。感谢这种经历，让我对生命有了更深入思考，同时我也感觉到人们对健康存在着普遍的误区，很多疾病原本是可以避免和自己治疗的，可是很多病人不是轻易将自己交给了疾病，就是交给了医生，而往往忽视了人体自身的力量。“求医不如求己”，这是中里巴人在其同名畅销书《求医不如求己》中反复强调的观点，只要能积极调动人体的自愈能力，人体这个智能系统就可以通过调节自身，修复受损的机体，恢复身体的和谐。他说的其实是中医的根本宗旨。中医对治病，有一个说法——“三分治，七分养”，意思是说，在疾病的康复过程中，医生和药物所起的作用较少，身体的恢复更多地依赖于患者的自我调养。这个说起来有些复杂，然而中里巴人先生却从佛家“求人不如求己”的故事里化来一句“求医不如求己”，就把它生动、形象地总结出来了，诚可谓举重若轻，真让人佩服。弘扬国医，中里巴人先生厥功甚伟，实为同道楷模，亦是吾辈研习中医的幸运。近些年来，中医式微，一些人对中医存在着这样那样的误解，有一个根本原因就是中医在传承过程中过于学术化和现代化，普通百姓虽然认为中医十分有效、省钱，但是只能求助于医生，很难自己动手自疗，以致中医被许多人误解为只能是少数人才能掌握的“圣人之学”，这其实偏离了中医的正常发展轨道。诚然，中医是一门博大精深的学问，但绝不是可望而不可即的玄学。中医是道，是人人都可以修习的学问，可以毫不夸张地说，生活之中处处有中医，举手投足皆可治百病。比如，淋雨感冒了喝一杯热气腾腾的姜茶；有人昏厥，人们的第一反应就是去掐人中，等等，都是中医在日常生活中的具体应用，只是人们习以为常，意识不到那就是中医罢了。多年的行医、教学经历，让我越来越明白，中医是一门人人都可修炼的学问，昔神农尝百草而得中药，华佗民间行医救百姓于水深火热——中医是从生活中来的，也必将到生活中去，这样才能发挥中医治病救人、救死扶伤的大道，任何闭门造车、孤芳自赏的做法最终只能导致中医的消亡。只要愿意，每个人都可以立地成佛，成为自己的救命观音。这才是中医的医魂。求医不如求己，就是要求生病了我们要首先从自己身上找原因。改变错误的生活方式，学会正确使用人体，从而避免或者减少疾病的发生。大多数疾病都与我们的生活息息相关，我们只要找到了它产生的根源，通过改变自身，就能从根子上祛除疾病，达到治病固本的目的。斩草不除根，春风吹又生。特别是慢性病，如果治疗得不干净、不彻底，再度复发时甚至会一命呜呼。因此，我们一定要懂得如何生病：既不能掉以轻心，把小病酿成大病；也不能“三天打鱼，两天晒网”，治治停停，为将来埋下隐患；更不能讳疾忌医，以至病入膏肓，无药可救。为了健康，有时我们甚至要学会适当地生点小病，以提高人体防御疾病的能力。同时我们还要善于挖掘人体自愈的潜能，运用大脑，放开眼光，智慧应对，制订出适合自己的自疗方案。具体地说来，就是掌握自疗的两大法宝——食疗和经络。食物是我们生下来、活下去的根本保证。人活一世，怎么能没有食物呢？生病了要想快速痊愈，光靠药物，单枪匹马孤军奋战那可不行，我们还需要食物配合协同作战。而且，食物本来就是药物的基础。俗话说：“民以食为天，药以食为本。”故有药食同源之说，然而二者还是有区别的。药物是有偏性的，其治病的途径就是以偏救弊，在治疗疾病过程中，必定对人体有所伤害。故《黄帝内经》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；食养尽之，无使过之，伤其正也。”食物调养，不但不会产生药物的副作用，而且能使身体恢复元气，快速痊愈。尤其是对体弱的人来说，食疗更是首选的治疗方案。而在生活当中，有意识地选择一些适宜我们身体的超级食物，更可以达到治未病的效果，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”、“大蒜进城，医生关门”等民间谚语讲的就是这个道理。“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药。”药物也是人一生中不可或缺的东西。但是以往人们往往片面地理解了扁鹊这句话的意思，把“药”仅仅理解为草药，这是错误的。扁鹊是什么人？上古的神医，据说一眼能看到人的五脏六腑里去，精于内、外、妇、儿、五官等科，擅用砭刺、针灸、按摩、汤液、热熨等法治疗疾病。他会说救命仅能依靠草药的话吗？作为精通针灸的名医，扁鹊常能起死回生，获得奇效，他不仅擅用草药，更是能够充分利用人体的内药——经络。经络穴位就是我们随身携带的药囊，它帮助我们调节身体的机能，维持气血的运行。《黄帝内经》就特别推崇经络穴位，讲十二正经和奇经八脉，贮藏人的元气，说它能“决生死，处百病，调虚实，不可不通”，是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的根本。它“内属于脏腑，外络于肢节”，运气化血，运输着机体活动所需

的气血能量，使脏腑得以营养，筋骨得以濡润，关节得以活动。因此，它的作用是不能小觑的。通过刺激经络穴位，疏通阻塞的经络，可以治疗很多疾病，比如刺激足三里可以治疗便秘，昏厥了掐人中就可以醒过来，按摩膻中穴可以疏肝解郁，让人心情高兴起来……非但如此，一旦身体遭受外邪侵犯，经络会第一个奋起抵抗，担当起“保家卫国”的职责。比如生病的时候，人体的某处会发红，会出现皮疹，会结节，这就是经络穴位在奋起保护身体，不受更大的侵害。就像一位随身携带的御医，经络随时提醒我们，身体哪个环节出了问题，应该按摩哪个穴位驱走疾病，经络保佑我们每个人长命百岁。在多年的临床实践中，我发现：善于运用食疗、经络疗法自我调养的病人，比别的病人康复得都快，能够尽早出院，省去一大笔医疗费；而那些把自己完全交给医生，对药物过分依赖的病人，身体恢复得十分缓慢。而且长期服用药物，身体对药物产生了抵抗，不得不又依赖于新的特效药，这就是为什么很多病人长期出不了院的原因。殊不知，无论是中医还是西医，一切的治疗手段都是通过排除人体修复系统的障碍，来提高人体的自我修复能力。因此，治疗的方法不是中止疾病症状，而是协助人体完成它该完成的工作。也就是说，医生所做的不过是局部的修缮，真正起决定作用的还是人体的自我修复。人体是一个完善的智能系统，没有人能够否认人体拥有强大的自我修复能力，但是在疾病面前，我们真的能够做到从容不迫，有效运用这种能力抵抗疾病吗？恐怕大多数人都不能吧。其实也不是不能，而是不知道如何运用。自我修复能力就跟人的潜质一样，必须把它激发出来，才能显示出人的潜力和天赋，如果你不用它，它就一直沉睡不醒，那么一辈子也就湮没无闻了。有天赋，却不知自用，顶多一辈子平平淡淡而已；而身体有良药万千，而不知使用，问题可就严重了，甚至可能因此丧失性命。那有没有激发人体潜能的办法呢？有。这就是“食疗+经络”的保养大法。这是两种十分简便的保养方法，简单易行，务实有效，长期坚持使用，不但可以祛病强身，还可以防病于未然，保佑我们平平安安活到天年。这本小书，就是基于上述理念写成的。如果大家读后，疾病能减少一分，健康能增加两分，也算是达到了我写此书的目的，为弘扬中医尽了一点微薄之力。最后祝天下人都成彭祖，每个人都成为自己的救命观音。王礼凤2008年6月30日

《从里到外说健康》

内容概要

《从里到外说健康》

作者简介

王礼凤，陕西中医学院著名专家，师从著名中医刘力红教授，曾参与过国家中医教材的编写。

书籍目录

序 每个人都是自己的救命观音第一章 疾病是老天派来提高我们体质的调皮鬼 1.生病不可避免，不生病是我们的最大愿 2.健康和疾病是人体的一双孪生儿女 3.疾病是老天派来提高我们体质的调皮鬼 4.顺毛驴，不能逆着捋——和疾病的相处之道 5.疾病有来路，一定有归途 6.求医还是求己 7.做一个快乐的病人第二章 从根子上找到生病的原因 1.生病一定是经络出了问题 2.血气不足，疾病就会来敲门 3.大多数疾病都是由我们的生活方式所 4.你没有及时清理体内的垃圾 5.好风水，不生病 6.苗从地发，病由心生第三章 对待身体要像对待自己的孩子一样 1.我们的身体也会说话 2.你知道身体的脾气吗 3.人体有不可思议的自愈能力 4.读懂生病的信号 5.判断生病的最好办法是察“颜”观“色” 6.手是身体的“气象站”第四章 不生病的智慧和真谛 1.与其关注疾病，不如关注健康 2.二十几岁开始投资身体，四十几岁才不会为健康发愁 3.养生胜于治病 4.养生的关键在于“因天之序，合乎自然” 5.改变从习惯开始 6.长寿的秘密第五章 用食物巩固后天之本 1.药有所短，食有所长 2.快速痊愈的关键在于食物调养 3.熟知食物的特性和饮食禁忌才能保证我们身体的安全 4.吃的智慧 5.改变人一生的14种超级食物 6.把损害我们身体的食物拒之门外第六章 人体自有大药 1.我们每个人身上本来就百药齐全 2.穴位是用来救命的 3.经络按摩最省钱、最环保 4.亲手把疾病送上归途 5.按摩手、耳、脚，百病都可消第七章 常见病不求人 1.只有中医才能把亚健康彻底杀死 2.让感冒与我们擦肩而过 3.咳立停 4.一觉睡到自然醒——巧治失眠 5.告别眩晕，从补肾养肝入手 6.厌食还需食来医 7.消化不良，食疗和推腹法帮忙 8.腹泻后的食疗奇方和经络按摩保健大法 9.治疗贫血的关键在于调脾胃，补气血 10.中暑，一掐人中就可以立刻醒过来 11.辣椒、萝卜、姜，三大克星治冻疮 12.让痘痘昙花一现 13.聪明不必绝顶——脱发这样治 14.几乎所有的头痛都可以用葱白解决 15.别在耳朵里养只蝉——耳鸣的食疗和经络疗法 16.小心，别让你呼出的口气冒犯别人——妙除口臭 17.扁桃体是孩子身体的卫兵 18.巩固先天之本，根治牙齿之痛 19.大便畅通，一身轻松 20.吃粗粮是治疗痔疮的根本办法 21.大蒜——脚癣克星 22.肥胖不是吃得太多，而是排得太少 23.有福不是长个“将军肚”——脂肪肝这样治 24.小儿尿床不是罪 25.食疗、经络养，家无夜啼郎 26.用不着别人，小儿咳嗽父母自己就可以解决 27.让前列腺“瘦”下来 28.前列腺是一辈子的性福 29.当归、生姜、羊肉是战胜痛经的英雄 30.白带是女人健康的卫道士 31.月事规律，我心欢喜 32.疏通肝气是治疗乳房胀痛的关键第八章 慢性病这样治第九章 偶尔生病更长寿后记 致谢附录 人体常用穴位使用指南

章节摘录

第二章 从根子上找到生病的原因1.生病一定是经络出了问题经络不通百病生如果把身体比作绿洲，经络就是绿洲下面的地脉，蕴藏着大量的水源和矿物质，为绿洲提供丰富的营养。如果地脉遭到破坏，地下水就会开始干涸，绿洲也会逐渐消失。经络，在我们的生命中发挥着举足轻重的作用。《黄帝内经》说：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”它运行全身气血，联络脏腑形体官窍，沟通上下内外，把人体所需的能量、气血源源不断地运送到各个器官，供给机体以必需的营养。经络如同带动机器运转的电路，一旦电路中断或者不通，机器也就跟着瘫痪。如果经络出了问题，势必导致人体精、气、神的紊乱和衰退，抗病能力降低，从而产生种种疾病。故《黄帝内经》云：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。”中医认为“通则不痛，痛则不通”，意思是说，如果身体各部位经络气血通畅，就不会感到不舒服；如果身体某部位疼痛，那么一定是经络出了问题，气血运行不够通畅。经络好比一条条水沟，如果水沟堵塞，水流受阻，不仅周围的植物得不到灌溉、滋养，水沟里的水也会发臭。通常情况下，经络以相对平衡的状态存在于人体内，此时，身体处于健康状态。然而一旦失去平衡，就会产生相应的疾病。例如，躯体左右经脉失衡容易导致一侧肢体抽搐，或半身不遂，或一侧面部肌肉抽动，或口、眼向一侧歪斜；身体前后经脉失衡往往容易导致人脊强反折、俯仰不利、站立不稳、行走时前后倾倒或左右摇晃，如同醉汉一样，与现代医学中的小脑共济失调和部分脊髓病变极为类似。中医的针灸疗法和推拿按摩就是对经络作用的最好阐释，通过针刺或按摩使经络通畅，气血得以运行。气血通畅则能直达四肢九窍、皮肤肌肉、五脏六腑，正常功能得以发挥，如此则正气存内，邪不可干。经络通畅，病从何来？

传递爱与自信——评《从里到外说健康》作者：张凯森 从朋友处拿到一本难得的好书，全书阅读，从一而终。此书确实值得一荐，来自陕西中医学院专家王礼凤女士的手笔——《从里到外说健康》。在健康类图书颇为泛滥杂乱的市场背景下，我认为，此书显得特别诚实、实用、简易、大众化且有情。诚实在于，此书内容不做保留，不是说到点了就不说了，它不像市场上某些正在热销的同类图书，弯弯绕，绕到最后，该说尽的地方它突然收起来了。实用在于，从经络的按摩到食物的疗法，不费财力，全是动用自己的身体以及常见的食物，养生保健，自我治疗疾病，但凡识字者都能从中学到诸多实际的方法，而且可以迅速广泛传播。简易在于，有图做参考，此书特别赠送4开大的《全彩国家标准经络穴位挂图》，书内也有大量插图。大众化在于，王礼凤的文字绝对简单明了，柔和如水，彻底抛弃让一般人看不懂的一切专业术语，而且带着女人独有的温情与慈爱。一遍读下来，又想再读、还读，每读一遍，感受皆不一样。疾病其实并没有我们想象中那么可怕。这本书告诉你：病是调皮鬼，有其“可爱”的一面。治病居然可以非常愉快，那是因为经络按摩和食疗都可以让你在享受中祛除病痛。我尤其感慨于书中的一个理论，那就是为什么得了大病的人无论吃什么药——乃至动手术——都不管用了，因为他们的经络堵塞了。经络堵塞，就传递不了药效。这里“药效”的“药”，不是那些看着就让你头痛或呕吐的西药，而是指人体。没错，人体自有大药，人体本身就可以通过打通经络、疏通气血的方式，达到根治疾病的目的。人们一想到经络穴位，就觉得好麻烦，很多人不懂，不知道怎么操作，而你把这本书读下来以后就会发现，你一动手就会了，只须一次就上路。看病贵，看病难，贵在费钱，难在效率低微。许多人都是辛苦忙碌大半辈子，到最后才发现自己的身体突然不行了，出问题了，于是才在恐慌情绪之中补救，病急乱投医，听风则风，听雨则雨。更让人难受的是，“众里寻她千百度”，而结果却很糟糕。本来就岌岌可危的身体，经过不堪忍受的治疗过程，变得愈发脆弱，这个不能吃，那个不能碰，担惊受怕，提心吊胆。《从里到外说健康》就试图改变这种不堪的现状。通过这本书，人们将知道，真正的治疗不是躺在医院里“束手就擒”，被动地接受治疗，而是某种按摩技法、食物吃法——甚至细腻到你的呼吸吐纳——，只要这些你都能形成习惯，那么每个人都可能向人原本可以拥有的正常寿命（男人160岁，女人140岁）迈进。你甚至只须记住一个穴位，持之以恒地按它、压它、推它、揉它……那么许多疾病都不会来骚扰你。有一则新闻，是讲一个80多岁的王老伯，每天早上含四五片姜，每次含10分钟左右，坚持了15年，结果15年没患过感冒，原有的胆结石、肾结石也消失了。你也许说这是奇迹或者怪谈，其实不然。王礼凤在《从里到外说健康》里讲得很明白：“养生胜于治病”，“天然的食物具有最大的功效”，“穴位是用来救命的”，“我们每个人身上本来就百药齐全”，“常见病不求人”……我们许多人之所以生病，而且那么害怕生病，是因为我们忽略了最简单、最平常、最有效的东西，没有使用它们，反而把自己轻易地交给疾病或者医生，被动对待。其实，你只要养成一个正确的养生习惯，哪怕就如王老伯那样仅仅只是含姜而已，这个习惯也是意义重大，影响一生。患者相对于医生而言，有着巨大的信息弱势、知识弱势、技能弱势，医患矛盾也大多由此而来。患者不理解医生，医生也常常感到无奈、疲惫与焦躁。《从里到外说健康》则不然。第一，这本书不是以一个医生的口吻来跟你讲话的，没有高高在上，不摆谱，没有故弄玄虚，不玩虚；第二，这本书剔除了一切复杂、繁琐的东西，王礼凤懂的，你都可以懂，人和人是一样的。就凭这两点，王礼凤就要比许许多多倚仗着医术的强势，而漠视了患者在想什么、需要什么的人，更为实在，更为亲切。她此刻和我们的距离，是真正的零距离。封面上颇有气质的王礼凤，在实际生活中，既是讲授中医学识的大学教师，也是治病救人的中医，但当我们捧起这本书阅读的时候，她就像你的家庭保健师或者随行医者，是你的贴心朋友和知己。中国的健康类图书市场需要这样的书，不是靠名气博位，不是靠深不可测令人敬而远之，王礼凤在这本书里做成功了。她非常实际地告诉我们：有14种超级食物可以改变人的一生，许多常见病都可以通过食疗和按摩来达到预防和自我治疗的目的。尤其是人体的手、耳、脚，至关重要，按摩这三个地方，只要你按对了，坚持下去，上百种病都能抵挡得住。至于慢性病，譬如高血压、糖尿病、尿毒症、冠心病、慢性支气管炎、哮喘、乙肝、风湿性关节炎、神经衰弱、更年期疾病……这些都能防治。方法是方法，信念是信念，方法有而信念无，不坚持，那就只有去忍受西医的痛苦了。可是，王礼凤告诉你：只有中医才能把亚健康彻底杀死；疾病并不可怕，可怕的是我们随意放弃自疗的权力。中国人应该重新认识中医，中医并不遥远，它其实离你很近很近，每一个中国人都可以成为中医。相信大家读了这本书以后，会爱上中医，这样的中医和大家平常联想的那种老态龙钟的大夫是不一样的。你会发现，现代中医竟

《从里到外说健康》

然可以这么清新舒服。其清新，其舒服，在语言上就是一个体现。《从里到外说健康》的语言之妙、之爽，可视为《读者》、《格言》或刘墉式的同一散文类型，每个小节，必有真切的故事、巧妙的寓言、形象的比喻，从这些故事、寓言、比喻入手，继而说健康，深入浅出，堪称美文。王礼凤确实厉害，除了医道正确、技法实用以外，便是这美丽文笔，读起来毫无阅读障碍，不存在阅读疲劳。我记得当中常以老鼠的故事来说话，就特别打动人。可以说，王礼凤写这本书，是想透了办法，用尽了心思，而其目的，都是在于使大众非常轻巧地走进中医的美妙世界，得偿健康的人生。如果说，只讲如何养生、如何按摩、如何食疗，那还不如直接按说明书的格式写，那样更让人觉得实用。但王礼凤并没有这样做，在这本书里，我们可以明显地感受得到，她在用自己的心来写，那释放出来的不是死板、呆滞、冷漠的东西，而是带着一定温度，带着一种情感，在为每一个挣扎于病痛的灵魂而写。在书的最后一章，她告诉我们：恐惧是健康最大的敌人。她希望每一个中国人都能自信起来，因健康而自信，因自信而迈向健康。这已经从身体层面的健康走向心灵层面的健康，符合其“从里到外”的倡导。封面一句，更是直指实质：“寻求天人合一的平衡和协调，从里到外疏通经络和气血，保你百病不生，活到天年。”里外平衡，涵盖身与心的平衡、人与自然的平衡，恰是中医理解的真正的健康。中医的最高境界是什么？就是致中和，不能逆着来。对此，书中有一节“逆天而行，违背规律”专门阐述，此乃疾病的根源之一。这本书一直传递着爱，传递着超常的自信。王礼凤告诉你：重要的不是病，而是积极地爱和生活，孝顺父母、关爱他人和兄弟姐妹，更好地认识人类自己。这与冷冰冰的西医截然不同，她一直带着悲悯的情怀、强烈的反思精神——那是关乎人类的自我反思。书中第38页有一句话颇为经典：“人其实是很渺小、很脆弱的动物，任何逆天而行、乖戾自然规律的行为，都必将受到老天的惩罚。”王礼凤在说出那一句话的时候，她已经不仅仅是大学教师、中医，她显然已经是一个思考者，作为人类的一份子，内省自身，以求合乎天道。这是五千年的文化传统，王礼凤即是传承者之一。这就是“以道治病”的中医与“以技治病”的西医之根本区别。但愿这样的图书能够越来越多，可以让我们轻松地阅读文字，迅速地模仿方法，渐渐地养成生活习惯，并从中悟出养身、做人、立世的法则，让中国人不但不怕生病，而且还能在未病、已病中，重新找寻到生命的真谛与人间的真情。我代表我和我的家人，感谢王礼凤的努力。（2009年03月16日重庆晨报）

《从里到外说健康》

编辑推荐

《从里到外说健康(亚马逊独家首发)》由重庆出版社出版。天将增寿于斯人也，必先苦其心志，病其身体，增益其所不能。所以，偶尔病癘，并非坏事，不仅是为了提高身体的免疫力，增福添寿，而且便于及时发现人体隐藏的顽疾。找到疾病根源，信步走到天年。

精彩短评

- 1、这本书又降价了，不过内容很值得阅读，要好好记录一下，好好保重身体
- 2、这本书很不错,正在专心研读,里面讲的健康知识通俗易懂,实践起来很方便,值得购买!
- 3、该书乍一看很好，仔细阅读你会发现可操作性非常差。作者在许多病例中明显有吹牛的嫌疑，如果你是为了治病，建议你不要买。
- 4、这人写的内容有点太空泛了，具体内容不是太多
- 5、后悔，漫长的等待后，一看是垃圾。
- 6、因为封面什么都类似，还有一些误导的评论，让我以为是曲黎敏的另一本书，就买了。拿回来打开一看作者不对。有点上当的感觉。提醒以后的买家注意：这本书和《从头到脚》不是同一个作者的。
- 7、亚马逊是一个很不错的卖书的地方，这本书同样不错
- 8、又是一本好书，正在拜读，比较实用。
- 9、学学关于健康的问题，书的内容是我要学的。
- 10、相比内容，价格有点贵。
- 11、收到书后，感觉很不错，同事之间就相互传阅，已经有同事决定再买一本了。
- 12、老妈在看，正在学习中.....
- 13、帮邻居买的,因为她看了报纸上的连载,觉得不错~~
- 14、很不错的保健养生书
- 15、前段时间我无意中买下了这本书,真是太神奇了,女儿感冒咳嗽个不停,我便尝试用书中的食疗方法,给女儿炖绿豆百合汤,第二天就好了很多.我真是太感谢这本书的作者王教授了.我现在总是不时学习书中的防病治病知识,我感觉对我受益匪浅.如果王教授还出了这类的书,我一定会再买的.
- 16、这书也写得不错,对亚健康的人来说可以试试.
- 17、不错的一本书，自我保健的东西多一些，通俗易懂
- 18、我认为一般,没有实质有用的东西,泛泛而谈!
- 19、一位热衷于保健的朋友推荐给我的，买来后先给老妈看，看过反应不错，纸张一般，印刷还可以，附加一大张彩色铜版纸人体穴位图
- 20、在书店里看过，才来买的，收到的书居然和书店的不一样，从封面，到内容，只有作者和书名一样，失望中。
- 21、本来是朋友推荐，但是拿到手觉得空话特多，跟其他的保健方面书没什么区别。说的特空特笼统。
- 22、这本书和从头到脚说健康，我都买了，读起来角度不一样，这本书略现浅显。不过开卷有益，我还是有收获的。
- 23、超级抄袭大作！就是把当前市面上流行的健康书籍的理念和方法杂合到一起
- 24、这本书里详细介绍了人体经络、穴位的作用，让我们知道通过刺激经络穴位，疏通阻塞的经络来治疗很多疾病。书中还介绍了许多常见疾病的经络疗法和食物疗法。这书真好，一定能帮人们在不求医的情况下轻松保养身体，防止疾病、治疗疾病，健康生活。
- 25、作者不很有名，但是书写得不错，和曲黎敏的那几本一个类型。
- 26、看了目录，觉得很实用，也很好操作，父母应该会喜欢，下单！
- 27、善待自己 学会养生 这本书不错
- 28、保健内容写得很具体，适合家庭用
- 29、有写减肥的我就有兴趣，哈哈，支持下，但是不知道会不会太难懂也，什么穴位啊，难不难？？希望多出点健康之类的书，，，健康大过天.....支持到底。
- 30、这本书灰常棒，里面有很多健康知识，而且书的质量也不错，很好，很喜欢！
- 31、喜欢此书是因为它很实用。而且把复杂的经络和穴位用大众化的语言表达，估计也是作者推广中医的写作目的。从书的畅销程度可以明了大众对于健康和生命的延续是非常渴望的。虽然没有任何中医理论知识，但是这本书给我们指引了方向，有些方法很浅显易懂，值得一看！我已经买了许多本送人,并且这本书使我对中医有了更深的了解,也使我更加喜爱中医.
- 32、感觉没有不生病的智慧好，最起码索引目录就乱糟糟的

33、这书不错的，写了很多日常保健知识，很实用

《从里到外说健康》

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.tushu000.com