

《亚健康自然疗法全书》

图书基本信息

书名：《亚健康自然疗法全书》

13位ISBN编号：9787806538852

10位ISBN编号：7806538852

出版时间：2007-9

出版社：广东旅游

作者：朱复融

页数：520

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

《亚健康自然疗法全书》

内容概要

人们在日常生活中要预防、消除亚健康，就需要有“以己为本，主动养生”的意识。本书以常见的亚健康状态作为研究主题，应用祖国医学及相关西医的理论，客观而详实地阐述了亚健康产生的成因、状态、检测及饮食与自然疗法调治亚健康的方法。本书针对亚健康状况，首次提出了“主动养生，对症调治”的防治观点。本书分为上、中、下三篇。上篇为“亚健康诊断与防治原则”。内容包括：亚健康——一个灰色的“次健康状态”、传统医学中的“亚健康”、中国亚健康现状、造成亚健康的成因、亚健康的检测、亚健康防治与调理原则。中篇：亚健康饮食疗法。内容包括亚健康与膳食疗法，亚健康与茶饮疗法、亚健康与药酒疗法。下篇：亚健康自然疗法。内容包括：亚健康与按摩疗法、亚健康与运动疗法、亚健康与精油(芳香)疗法、亚健康与药浴疗法、亚健康与音乐疗法。

《亚健康自然疗法全书》

作者简介

朱复融，男，汉族，六十年代生人，江苏淮安人。现从事中国传统饮食文化、生活美学与教育研究。发表了近百篇文章散见内地及港台数十家报刊杂志。中华饮食养生科普文库总策划、总编辑。著和主编有：《中华新药理饮食丛书》、《中华传统饮食营养与宜忌大全》等十余种及教育专著多部。著作被评为2005年度中共中央宣传部、文化部、教育部、科技部、广播电影电视总局、新闻出版总署、全国总工会、共青团中央、全国妇联九部委举办的国家知识工程——中华全民读书优秀推荐书目。

《亚健康自然疗法全书》

书籍目录

上篇：亚健康诊断与防治原则 第一章 亚健康概述 第一节 亚健康——一个灰色的“次健康状态” 第二节 传统医学中的亚健康 第三节 中医对亚健康症候归类 第四节 中国亚健康现状 第五节 造成亚健康的具体成因 第二章 亚健康的自测与防治 第一节 亚健康的检测 第二节 亚健康防治与调理原则 第三节 亚健康的饮食调治原则 中篇：亚健康饮食疗法
第一章 亚健康者四季饮食调养与宜忌 第一节 亚健康春季饮食概述 第二节 亚健康春秋饮食调养与宜忌 第三节 亚健康饮食调养与宜忌 第四节 亚健康秋季饮食调养与宜忌 第五节 亚健康冬季饮食调养与宜忌 第二章 亚健康五脏饮食调养 第一节 心调养药膳 第二节 肝调养药膳 第三节 补脾胃食谱 第四节 肾调养药膳 第五节 肺调养药膳 第六节 五脏兼补药膳 第三章 亚健康各症饮食调治 下篇：亚健康自然疗法

《亚健康自然疗法全书》

编辑推荐

人们在日常生活中要预防、消除亚健康，就需要有“以己为本，主动养生”的意识。本书以常见的亚健康状态作为研究主题，应用祖国医学及相关西医的理论，客观而详实地阐述了亚健康产生的成因、状态、检测及饮食与自然疗法调治亚健康的方法。本书针对亚健康状况，首次提出了“主动养生，对症调治”的防治观点。本书分为上、中、下三篇。上篇为“亚健康诊断与防治原则”。内容包括：亚健康——一个灰色的“次健康状态”、传统医学中的“亚健康”、中国亚健康现状、造成亚健康的成因、亚健康的检测、亚健康防治与调理原则。中篇：亚健康饮食疗法。内容包括亚健康与膳食疗法，亚健康与茶饮疗法、亚健康与药酒疗法。下篇：亚健康自然疗法。内容包括：亚健康与按摩疗法、亚健康与运动疗法、亚健康与精油(芳香)疗法、亚健康与药浴疗法、亚健康与音乐疗法。

《亚健康自然疗法全书》

精彩短评

- 1、书的纸纸很好，像字典，内容充实，但不是很实用
- 2、大而全,日常养生保健,值得一读
- 3、买这本书的时候，也看不到其他的介绍或者评价，只是因为本人向来喜欢买保健类的书籍，冲着它的书名，而且打折又比较便宜，就姑且买来看看了。拿到书后，才识庐山真面目。全书都是彩页，而且分食疗、运动疗法、按摩疗法等多种介绍，内容涵盖了全身上下的保健，包括五脏六腑等，甚至连美容养颜减肥也囊括其中，内容非常全面，讲解得也非常详细，做法简单易操作。强力推荐这本书！本来还想买多两本赠送朋友的，结果上来一看，卖完了，缺货了。不知道什么时候才有货。而且，打折的这个价格，真的是称得上真正的物美价廉了。
- 4、這本書很好.全彩的.內容很詳細.500多頁.象字典一樣.
- 5、2012-3-25 推荐此书，非常有用！身边必备。可每日照单保养，从饮食到茶饮到按摩等等等等，果真一部全书！
- 6、我是在特价时买的，很好，赞一下。

《亚健康自然疗法全书》

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