

《从求医到求己》

图书基本信息

书名：《从求医到求己》

13位ISBN编号：9787506029209

10位ISBN编号：7506029200

出版时间：2007-10

出版社：东方出版社

作者：郭志红

页数：195

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

《从求医到求己》

内容概要

本书内容包括：走出养生误区、中医的养生理念、抗衰老与健康调养、动静养生、情志养生、自然养生法、个体化养生、脏腑养生、膳食养生、食物性味与利弊、饮食与防病、治未病等。

《从求医到求己》

作者简介

郭志红，主任医师，第二炮兵总医院中医科主任；兼任中国老年学学会中医研究委员会副主任委员、中国残疾人康复医学会中医康复委员会副主任委员、世界中医药联合会亚健康专业委员会常务理事、世界抗衰老医学会委员、全军中医药学会理事等学术职务。从事中医临床工作30余年，发

《从求医到求己》

书籍目录

前言一 走出养生误区 1.误区就在身边 2.每个人都可能陷入误区 3.误区害人害己 4.误区劳命伤财 5.自己的感觉就是标准 6.倡导便捷养生法二 中医的养生理念 1.防重于治 2.培育正气 3.养生之务，在乎去害 4.和谐养生三 抗衰老与健康调养 1.应用中医药抗衰老 2.权衡补益利弊 3.男性保健 4.女子保健 5.保健食品四 动静养生 1.什么是阴阳 2.善动养生 3.善静养生 4.动静和谐养生 5.锻炼有度 6.老年人的养生之道五 情志养生 1.心理健康才是真正的健康 2.精神情绪与躯体症状 3.不良情绪是百病之源 4.仁善者寿 5.中医善调情志 6.情志治病 7.追求心身健康六 自然养生法 1.顺应天时养生 2.春季养生 3.夏季养生 4.秋季养生 5.冬季养生 6.顺应地域养生 7.治疗要与自然界相应七 个体化养生 1.健康问题因由各异 2.根据年龄养生 3.根据体质养生 4.根据脏气禀赋养生八 脏腑养生九 膳食养生十 食物性味与利弊十一 饮食与防病十二 治未病十三 一清二补十四 虚不受补十五 如何应用补药十六 了解中药十七 讲究煎服中药十八 感悟中医 结语

《从求医到求己》

精彩短评

- 1、从书面上的文字来看，需要有点文字功底。这本书不静下心来读确实不太容易懂。不过书还是很好，起码教会了我们日常应该注意的一些事项。
- 2、这本书是卖给长辈的，他们说很好看，还在书店（老人不怎么上网……）又买了几本送人。顶一下！！
- 3、身体健康是一起幸福、快乐的根本，这本书帮助我们更准确认识自己的身体。
- 4、绝对的中医经典！太棒了！是中华中医的骄傲，经典！
- 5、很中肯的书 没有太多专业知识或方法 但很适合追求养生的人看 指出了很多常犯的误区。

《从求医到求己》

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