

《自然会健康》

图书基本信息

书名：《自然会健康》

13位ISBN编号：9787513211284

10位ISBN编号：7513211280

出版时间：2012-10

出版社：中国中医药出版社

作者：李灿东

页数：166

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

《自然会健康》

内容概要

《自然会健康》，本书内容: 健康究竟是怎么一回事儿？本书将为您拨云见日，带您回归中医健康智慧的本源。全书分为五个部分，第一部分也说健康，分析了时下健康养生观念和健康科普存在的各种误区。第二部分健康理念，提出了作者总结的五大健康基本理念即自然、静心、杂食、适劳、慎医。第三部分了解健康，教给您如何评价和辨别自身的健康状况。第四部分回归健康，讲解了中医养生调理的一些基本方法与原则。第五部分健康秘诀，提出了保持健康的六个要素和面对健康问题时应有的态度。

《自然会健康》

作者简介

李灿东，福建中医药大学副校长，教授，医学博士，博士研究生导师。

中华中医药学会中医健康科普首席专家；第二届“全国百名杰出青年中医”；全国首届中医药科普“金话筒奖”获得者。

《自然会健康》

书籍目录

第一部分 也说健康 健康——永恒的话题 什么是健康 中医看健康 健康科普不一定“健康” 走出健康科普的误区
第二部分 健康理念 自然 静心 杂食 适劳 慎医
第三部分 了解健康 健康的自我评价 健康状态如何辨别
第四部分 回归健康 调整阴阳 虚证调补 “坐月子”的学问 中医治未病
第五部分 健康秘诀 健康六要素 健康三不主义

《自然会健康》

编辑推荐

健康究竟是怎么回事儿？李灿东编著的《自然会健康》将为您拨云见日，带您回归中医健康智慧的本源。全书分为五个部分，第一部分也说健康，分析了时下健康养生观念和健康科普存在的各种误区。第二部分健康理念，提出了作者总结的五大健康基本理念即自然、静心、杂食、适劳、慎医。第三部分了解健康，教给您如何评价和辨别自身的健康状况。第四部分回归健康，讲解了中医养生调理的一些基本方法与原则。第五部分健康秘诀，提出了保持健康的六个要素和面对健康问题时应有的态度。

《自然会健康》

精彩短评

- 1、赞不错，自己留1本，送人一本，喜欢
- 2、书印刷的好，字也大，非常好。
- 3、浩瀚书海，难得见到如此好书，为迷茫的中医养生大军送上无比美味精神食粮！
- 4、非常好，原来健康是这样的！
- 5、语言简朴，却生动、形象，其中的健康养生理念很值得大众学习，与目前市场上流行的养生书本不一样，很有见地，难得的一本好书！很值得一读！“健康不是一种模式，更不是一种方法”，健康养生是一种理念！
- 6、写得挺简单，插画也随意好玩，读起来不费力气，是门外汉了解基础常识的好书，推荐。

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