

《活到天年》

图书基本信息

书名：《活到天年》

13位ISBN编号：9789866612381

10位ISBN编号：9866612384

出版时间：2009-6

作者：武國忠

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

《活到天年》

內容概要

《活到天年》為您獻上名醫養生術：

長壽飲食祕訣：最實用食療養生法

站樁、太極養生功：「抱住健康」養生法保健身體

人體自有大藥：20個奇效穴位，對症下藥使用法

改變容貌、變美：人可以貌相，中醫秘傳養顏美容法

給父母、孩子健康：做孩子的大醫、讓父母抗老的法寶

慢養生，活得久

黃帝內經 & 中醫養生智慧

教你健康 活到100歲！

人的壽命極限能活到幾歲？

有什麼方法能令人長壽？

為什麼自古中醫多壽星？

為何說人「脾」氣不好？

吃蟹為什麼配薑？

孕婦為什麼愛吃酸的？

中國人坐月子、西方人不坐月子，二者都對？

印堂發黑的人要倒楣，真有醫理根據？

為什麼現代人的平均壽命才七、八十歲？

如何長命百歲？

無病痛的自然老死，是否可能？

按對穴位，真能神奇祛病？

如何長壽的健康飲食祕訣？

什麼是養生大忌？

如何增強生命力？

《活到天年》

怎麼判斷自己體內濕氣是否過多？

為什麼人晚上要睡覺？

為什麼夏天拉肚子的人比冬天多？

《黃帝內經》：「盡終其天年，度百歲乃去」

醫學的最高境界是養生

養生的最高境界是應變

養生之道就是應變之道！

中醫不治病，而是調理身體

中醫治未病，治未病就是養生

最好的大醫就是我們自己

人體自有大藥，穴位就是特效藥，求醫不如求己

要想壽命長，春季必養陰

只要陽氣足，就能活到天年！

《活到天年》

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