

# 《实用中医养生手册》

## 图书基本信息

书名：《实用中医养生手册》

13位ISBN编号：9787802221567

10位ISBN编号：7802221560

出版时间：2006-11

出版社：中国华侨出版社

作者：范晓清

页数：402

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](http://www.tushu000.com)

# 《实用中医养生手册》

## 内容概要

《黄帝内经》中的养生理理论和众多的养生名言，至今仍是医学、养生学的指导思想。比如：“饮食有节，起居有常，不妄作劳；故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。又如：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”。本书既讲了合理饮食、健康的生活方式、不可过度劳心劳力，更强调了防御病邪、心理健康、保养正气的重要意义。上下五千年，中医养生源远流长；古今大融合，理论实践丰富全面。本书是部汇集了古今中医养生精华的实用通典。200篇长短文章，篇篇讲述中医养生精彩内容。300个药膳食方，方方皆有日常保健实用功效。相信您可以从博大精深的中医学理论中找到适合自己简单易行的养生保健良方。

# 《实用中医养生手册》

## 精彩短评

- 1、排毒类比较详尽
- 2、有的理论太深，一两章根本说不清，有的又有点太实用了，只是我不会做菜也不会酿酒更不会推拿啊.....

# 《实用中医养生手册》

## 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](http://www.tushu000.com)