

《健康大讲堂之和谐养生(2DVD)》

图书基本信息

书名：《健康大讲堂之和谐养生(2DVD)》

13位ISBN编号：9787799820583

10位ISBN编号：7799820586

出版社：中国国际电视总公司

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

《健康大讲堂之和谐养生(2DVD)》

内容概要

《四季》为您讲解四季与养生之间的关系。教您学会顺应自然界春温、夏热、秋凉、冬寒、春生、夏长、秋收、冬藏的规律来养生，春通肝、夏通心、秋通肺、冬通肾、做到因势利导、天人合一。

《饮食》为您讲解饮食与养生之间的关系。分析五谷杂粮不同食物的性情、不同味道的功效、教您学会根据自己的体质选择食物，如何通过烹饪方法来养生。

《情绪》为您讲解情绪与养生之间的关系。教您利用心主喜、肝主怒、肺主悲、肾主恐的规律养生，学会“勤动脑体不动心”等一系列的调节方法。

《医药》为您讲解医药与养生之间的关系。理解中医文化中“医”“药”和“病”的关系。理解中西医治病的体质区别。了解中药和西药的副作用，特别说明哪些人群尤其应该慎医药。

《健康大讲堂之和谐养生(2DVD)》

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