

《從頭到腳說健康》

图书基本信息

书名：《從頭到腳說健康》

13位ISBN编号：9789620421334

10位ISBN编号：9620421337

出版社：三聯書店(香港)有限公司

作者：曲黎敏

页数：368

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

《從頭到腳說健康》

內容概要

多梳頭，可以養護頭髮。
拍心包經，可以解除憂鬱。
拽拉膀胱經，可以延緩衰老。
手心搓腳心，可以幫助睡眠。

……
本書依照國醫聖典之最《黃帝內經》，對人體進行了從頭到腳全方位的梳理，並結合當下的常見病症，詳細介紹了中醫的養生理念和養生方法，幫助我們深刻認識自己的身體，從而做到明生活，明情理。

除了講醫學，作者曲黎敏也談到中國文化，她結合陰陽五行、《易經》、《詩經》、道教養生、孔子、老子、張仲景、孫思邈等諸多的智慧，充分展示中華傳統文化的浩瀚。

本書的內地版上市僅兩天，便以超出第二名近千冊的業績佔據新華書店當周銷售排行榜首位，於「深圳讀書月」被讀者和書店選為暢銷十大好書之一，並陸續登上全國各地書店的暢銷書榜。同名節目於北京電視臺首播，創該節目自開辦以來播出時間最長、收視率最高的兩項記錄，並被全國各地方的數十家電視臺爭相引進播出，掀起“從頭到腳”的養生保健浪潮。

《從頭到腳說健康》

精彩短评

- 1、。
- 2、很受益

精彩书评

1、- 相比起之前看曲老師之前另一本談中醫與中國文化的一本書, 這本就'顯淺'好多了。不過所謂顯淺者, 只是少了點學術名詞, 真想能看懂, 還是十分有困難呢。- 印象最深刻者, 一是關於現代人的病因不外乎三樣: 一則壓力大; 二則飲領飲; 三則經常坐在空調房裏。最近聽一個中學同學提起, 有一段時間工作壓力大到要去看醫生, 聽起來就很恐怖; 近年對冷氣也是越來越不喜歡, 吹到人手腳冰冷, 膝蓋尤其不舒服; 冷飲近日亦開始注意, 確實少飲下大便濕熱的症狀減少了很多。- 另一深刻者, 自然是關於面色之討論。身邊不時會碰到一些人面色有點'亞健康', 比如說總是黑黑的, 或是發黃等。以前只感覺他她們可以身體不大好, 看了本書後就更有'把握'。相由心生, 病時心神恍惚, 面色也能看見了。- 還有一點挺過癮的是, 曲老師講中醫對心病/精神病, 也是從'身體'入手。調理好五臟六腑了, 心理問題自然解決。或者起碼這樣說, 身心不分, 而要整全的去看。這就和西醫分門別類的去看問題有很大的不一樣。- 近月知道有些同事飽受濕疹的影響, 現在聽說連嬰兒小孩都有很流行有這問題。雖然說成因不明, 而每個案例去看; 不過對小孩而言, 看來避免冷氣及冷飲, 確保他她的脾胃及腎不要受侵害, 還是十分重要的。- 很多東西還是看得十分糊塗, 以後希望隨著學習太極, 對中醫的學問可以多點親身的感悟吧,

《從頭到腳說健康》

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