

《左手黃帝內經 右手本草綱目》

图书基本信息

书名：《左手黃帝內經 右手本草綱目》

13位ISBN编号：9789576635786

10位ISBN编号：9576635780

出版社：文經社

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

《左手黃帝內經 右手本草綱目》

內容概要

這本養生書和其他健康類叢書有什麼不同？一、這是第一本匯集中醫學史上最偉大的兩部著作的智慧精華！治未病，找《黃帝內經》；祛已病，讀《本草綱目》，你可以得到全方位的養生方法。二、學習真正的養生大智慧，絕不能錯過《黃帝內經》！《黃帝內經》是一部關於天地宇宙、生命現象的偉大著作，它是醫學，更是醫道，它的作用不是機械性對疾病進行治療，更像一位老師引導我們順應自然的力量；讓你真正洞察生命的力量，以及各時代名中醫推崇的養生智慧。三、了解真正的養生真諦，一定要看《本草綱目》！《本草綱目》是中國醫學寶庫中一顆璀璨的明珠，它以精深的學術和豐富的內涵，被譽為『東方藥物巨典』。它更加傳遞一個重要的訊息：「真正的養生大師是本草，是那些我們生活中最常見的各種食物。」四、禁得起時間考驗的國醫智慧，綿延千年，一脈相承！歷經千年及無數名中醫的推崇，「醫聖」張仲景、神醫華佗、孫思邈、藥聖李時珍均受到《黃帝內經》思想的重大影響；而《本草綱目》，為李時珍經過二十七年的訪採四方，集中國藥學之大成，說明了1892種的藥物的特性，被達爾文譽為「十六世紀的百科全書」。千年養生智慧秘訣，讓你一看就懂！以往讀者可能因為各種原因，而與這兩本蘊含豐富的典籍望而卻步。或許是因為古代文言文的艱澀難懂而打消研讀的念頭，或者是因為忙碌的生活，找不到靜心讀書的時間而與經典失之交臂。本書則以通俗易懂的文字，搭配精製的圖片，透析日常生活的養生本質，讓你能簡單迅速的閱讀兩本重要的經典。這才是真正符合東方人體質的養生方法！重點1：找出疾病的真正原因 不治已病治未病，例如：肝不好，要先固腎！重點2：調動體內最強大的自癒力 不只治病還要把身體養好，例如：輕微糖尿病患者，可讓他多爬山，把脾養好，糖尿病自然會好。重點3：讓人體內部維持「中庸之道」。氣血不平衡，毛病跟著來。重點4：平常的食物就是最好的養生大師，例如：多吃白菜，可防癌，可排毒，還含有豐富的抗氧化劑，讓你健康過好冬。盡覽東方醫學的精髓，並可馬上運用！從《黃帝內經》中，你可體會「經絡是人體最好的醫藥」，例如：利用拍打膽經，治療失眠；按壓肺經上的穴道，能治療咳嗽、氣喘、風寒感冒；敲打大腸經，可使血液暢通，增加抵抗力……；另外，從《本草綱目》中，你可以利用日常生活的食材，來調養身體，本書介紹70種有益身體健康的本草及近百款的健康食譜，讓你簡單吃出健康。為什麼人人都需要這本書？7種自測疾病的驗症良方，教你與身體對話，傾聽身體發出的聲音？12種人體經絡的健康指南，讓你簡單守護身體的健康？70種有益人體健康的食物本草，盡顯養生的精髓？近百種健康食譜，老人、小孩、男人、女人都能盡享本草綱目的精華

《左手黃帝內經 右手本草綱目》

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