

# 《不生病的養生智慧》

## 图书基本信息

书名：《不生病的養生智慧》

13位ISBN编号：9789866266911

10位ISBN编号：9866266915

出版社：華威文化

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)

# 《不生病的養生智慧》

## 內容概要

【本書特色】延年、保健就從日常生活起居做起不生病的養生智慧老中醫教你調養好體質養生保健，要從當下開始你認為自己還很年輕，所以不用抗老防衰嗎？你認為抗老防衰是中、老年人才必須關注的重點嗎？其實，身體衰老的速度，比你認為的還要快！生一次病，對身體的損害超乎你的想像。解祕400則老中醫健康長壽的養生智慧四季對時+日常起居+推薦藥食教你調理出不生病的好體質，讓你越活越年輕。根據四季不同氣候特色調理，讓你在寒冷的天氣裡，身體一樣暖呼呼。改善生活起居作息，增加身體自癒力，過敏、疾病不再來。養顏美容又護髮，調理青春好氣色，越活越年輕。依據食物性味及中醫藥膳養生，輕鬆保養健康的身體。【內容簡介】日常中醫養生保健康中醫非常注重養生保健，無數的醫學家、道家、佛家的先哲們不懈地努力，總結出一套可行的養生保健方法，它集精神調養、藥膳食療、養生功法等為一體，從而達到預防疾病、強身健體、防止衰老、延年益壽的目的。

# 《不生病的養生智慧》

## 作者簡介

國醫健康絕學編委會國醫健康絕學編委會是由中、西醫、營養師、經絡學者等各方專家組成，長期致力於傳統療法、食膳等各方面研究。以社會大眾的健康為目標，以創新的方式出版各式各樣的養生保健書籍，曾獲得國家級圖書獎，深受廣大讀者喜愛。

# 《不生病的養生智慧》

## 書籍目錄

Part.01 四季養生 春季養生 - 春氣升發，防風養肝 夏季養生 - 熱者涼之，燥者清之 秋季養生 - 潤肺防燥，養陰為上 冬季養生 - 冬氣之應，養藏之道  
Part.02 飲食養生 食物性味 - 貴和不可偏 食物進補 - 藥補不如食補 食物藥用 - 家常食材的好功效 膳食均衡 - 合理搭配，無病到老 飲食習慣 - 良好習慣影響一生 茶酒養生 - 適度即怡情  
Part.03 日常生活養生 起居養生 - 怡情調志 運動養生 - 動則生陽 環境養生 - 和於陰陽，安於居住 衣飾宜忌 - 食寢皆適，始盡養生之道 沐浴養生 - 驅疲勞，通氣血  
Part.04 中醫養顏 美容按摩 - 美肌膚，駐容顏 面膜美容 - 煥然一新的肌膚 護髮有方 - 打造健康秀髮 美容與食療 - 吃出的美麗  
Part.05 中醫養生 休憩養生 - 不覓仙方覓睡方 情志養生 - 喜怒有節，樂以忘憂 神志養生 - 靜則神藏，躁則消亡  
Part.06 房事養生 原則與功法 - 一陰一陽之謂道 房事禁忌 - 損益貴節慾  
Part.07 中醫藥養生 本草養生 - 未病先防，既病防變 藥膳養生 - 辨證施膳，益壽延年

# 《不生病的養生智慧》

## 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)