

《养生，首先养阳气》

图书基本信息

书名：《养生，首先养阳气》

13位ISBN编号：9787510039485

10位ISBN编号：7510039487

出版时间：2011-10

出版社：世界图书出版公司

作者：余道辉//何婷

页数：162

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

《养生，首先养阳气》

内容概要

《养生,首先养阳气》内容简介：现代社会节奏过快，身患各种慢性疾病的人越来越多，而且逐渐呈年轻化趋势，尤其是一些正值壮年的“精英”，因工作压力巨大，身体容易产生各种不适，严重影响正常的生活和工作。《养生,首先养阳气》根据这种现实情况，用37个案例，详细解析鼻炎、妇科炎症等17种常见慢性病的产生原因及调理方法，并着重讲述艾灸这一中国古老中医技术对慢性病的益处，非常实用。

《养生，首先养阳气》

作者简介

余道辉，原名余清平，字道辉。毕业于江西中医学院，四代祖传中医，具有多年临床经验，擅长用道氏悬灸、鸡蛋飞粥、艾叶熏洗、中医推拿等中医技法治疗各种慢性疑难杂症。长期致力于扶阳祛浊的理论研究与实践，现为中国中医科学院养生保健研究中心养生理事会常务理事，上海扶阳堂养生保健有限公司创始人、首席专家、总经理。

何婷，道氏悬灸技术创始人。祖传中医，毕业于江西中医学院，多年临床工作经验，先后任职于江西省定南县第二人民医院、上海市普陀区某社区卫生服务中心。擅长道氏悬灸、中医推拿等中医技法治疗各种慢性疑难杂症。现为上海扶阳堂养生保健有限公司技术总监、首席咨询医师。

《养生，首先养阳气》

书籍目录

第一章 慢性杂病为何“慢” 一、正确认识疾病才能正确治疗疾病 二、何谓慢性杂病 三、慢性杂病的产生原因 四、扶阳祛浊，远离慢性杂病 第二章 阳气若壮千年寿 一、何为阳气 二、阳气不足的表现 三、为何需要扶阳 四、正确认识扶阳调理后的好转反应 第三章 浊阴如重必毙伤 一、何为浊气 二、浊为百病之源 三、自然要环保，健康当祛浊 四、清肠祛浊，鸡蛋飞粥法 五、皮肤通透，五行祛浊 第四章 灸法，扶阳第一方 一、初识艾灸庐山真面目 二、扶阳第一方——道氏悬灸 三、道氏悬灸注意事项 第五章 常见慢性杂病的扶阳祛浊调理 一、糖尿病 二、感冒综合征 三、失眠 四、无菌性炎症 五、鼻炎 六、前列腺综合征 七、妇科炎症 八、肠易激综合征 九、功能性消化不良 十、痛风 十一、腰椎间盘突出症 十二、风湿性关节炎 十三、心胸闷痛综合征 十四、肥胖与代谢综合征 十五、色斑 十六、性冷淡 十七、慢性疲劳综合征

《养生，首先养阳气》

精彩短评

- 1、对阳气的讲解比较通俗易懂，但是案例太多，实用性不强
- 2、中医的理论由于缺少科学依据，很难让人信服，可冥冥之中又有很多正确的道理。买给爸妈看了，希望他们领会精神，在平时注意养生。
- 3、全是大众普及内容，所有的案例都让人感觉纯粹是为自己的艾灸公司做广告。
- 4、还很有用。
- 5、从中医角度来讲还是不错的。学会了一个鸡蛋飞粥，以及一些穴位，对艾灸有了个了解。这书如果被医生看到了，肯定说是屁。但谁又能说它不好呢？
- 6、对于疗法的介绍蜻蜓点水似的讲一下，整体上更像一本广告。浪费了我的钱。

《养生，首先养阳气》

章节试读

1、《养生，首先养阳气》的笔记-第1页

腰阳关

《养生，首先养阳气》

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