

<<洪昭光“健康圣经”大颠覆>>

图书基本信息

书名：<<洪昭光“健康圣经”大颠覆>>

13位ISBN编号：9787309058741

10位ISBN编号：7309058747

出版时间：2008-1

出版时间：上海复旦大学

作者：潘朝曦

页数：300

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：<http://www.tushu007.com>

## <<洪昭光“健康圣经”大颠覆>>

### 内容概要

在本书中，作者以专家的眼光，翔实的资料，并利用大量而又有力的例证，科学而又雄辩地论证了洪昭光《健康圣经》中存在的大量养生谬误。

本书在侧重对洪昭光的养生格言及养生观念进行细致剖析的同时，试图从新的而又科学的视角，对博大精深的中华传统养生文化进行解读和建构，并以深入浅出的趣味性文笔提出了很多科学的具体的养生方法，以期把传统高深的养生理论浅显化、普及化，更易于为大众理解和接受。

作者有破有立，既指出洪昭光著作中的不妥之处，加以理性分析，同时又提出并建立了自己的养生理论体系。

## <<洪昭光“健康圣经”大颠覆>>

### 作者简介

潘朝曦，我国著名中医学家。

先后毕业于南京中医药大学和上海中医药大学研究生院，师从当代中医泰斗张伯臬教授5年，尽得心传。

以擅治各种疑难重危病症疗效显著而闻名海内外。

曾先后应邀为多名中央和地方高级领导诊病，并应邀赴日本、英国、马来西亚等国会诊、讲学。

中央电视台、《人民日报》、《文汇报》、《上海滩》、香港亚洲卫视，以及英国、德国国家电视台对其业绩均作过大型专题报道。

业余博涉社会、人文、古代天文、军事等诸多学科，并有一定建树，尤精于诗文书画。

著有医著十余部，艺术类著作3部。

发表医学及文化类论文几十篇。

现任上海中医药大学教授，上海名医特诊部特邀专家，上海中医药大学研究生院导师，上海中医药大学中医文化研究室主任，上海诗词学会理事，中国书法家协会会员，上海浦东美术家协会会员。

其业绩已被载入多部医学家及艺术家辞典。

## <<洪昭光“健康圣经”大颠覆>>

### 书籍目录

前言 第一章 各个击破一、百岁“忽悠”和冷酷的现实二、点“击”箴言之误（一）“一个中心”、“两个基点”行得通吗（二）漫议“三大作风”（三）浅谈“四个最好”（四）“洪氏三三制”是否科学（五）简评“一、二、三、四、五”（六）餐桌五色合理吗 1.血浆黏度增高型 2.高压积型 3.红细胞聚集增强型 4.红细胞变形能力降低型 5.全血黏度增高型（七）简评“养心八珍汤”（八）“幸福三部曲”真能给人幸福吗（九）两个“三”怎能稳定“心态”第二章 三大误区一、举国饮奶，民族之误（一）牛奶不适合中国人的肠胃（二）牛奶补钙吗（三）牛奶对健康的危害 1.牛奶易致癌 2.影响大脑发育 3.牛奶易致人体发育异常 4.牛奶易致肥胖 5.牛奶蛋白对人有害（四）是否该饮奶，老外看中国二、生命在于运动吗（一）运动仅是调节生命活动的一种手段（二）与体育运动利弊密切相关的问题 1.运动的度 2.运动的项目 3.运动与年龄 4.运动与体质 5.运动与身体状况 6.运动与职业 7.运动与季节、气候 8.运动与地域 9.运动与人种（三）体育运动的弊与害 1.运动性猝死 2.运动过度降低人体免疫功能 3.运动对人体的其他不利影响三、洪氏心态之误（一）洪氏心态是什么（二）我们当具备什么样的心态（三）贪官真的会短寿第三章 养生大道谈一、顺应天地大规律二、顺应生命大规律（一）养生先养心（二）动必中节（三）吃出健康三、保持并建构一个有利于生命的环境跋：学者脊梁，大爱襟怀

<<洪昭光“健康圣经”大颠覆>>

章节摘录

## <<洪昭光“健康圣经”大颠覆>>

### 编辑推荐

《洪昭光"健康圣经"大颠覆》将介绍：有人说：“‘文革’全民读‘红’书，现在人人读‘洪’书。”洪书，就是洪昭光写的养生书。

洪书，是否人人都该读？

洪书，是否真能正确指导人们养生？

洪书，是否就是名副其实的“健康圣经”、“健康宝典”？

《洪昭光"健康圣经"大颠覆》以专家的眼光，翔实的资料，科学而又雄辩的说理，大师而又有力的例证，对此作出了响亮而又否定的回答。

《洪昭光"健康圣经"大颠覆》是当前全民养生热中的一帖醒脑清凉剂，是人们汲取养生真知和智慧的一股清泉。

愿您：真正拥有健康，实现智慧人生。

<<洪昭光“健康圣经”大颠覆>>

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:<http://www.tushu007.com>