

<<养好五脏保健康>>

图书基本信息

书名：<<养好五脏保健康>>

13位ISBN编号：9787509154755

10位ISBN编号：7509154758

出版时间：2012-2

出版时间：人民军医出版社

作者：土荣华，田建华 编著

页数：308

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>

## <<养好五脏保健康>>

### 内容概要

编者在分析阐述五脏特性的基础上，指导人们要因时、因地、因人从饮食、营养、经穴按摩、四季养生、日常保健等各个方面，“投五脏之所好”防患于未然，建立一道五脏疾病的防护网。在无病可以强身健体的基础上，使广大养生爱好者以达到五脏通调理，盈实精气神。本书脉络清晰、内容丰富、通俗易懂，适合广大群众，特别是中老年朋友阅读参考。

## <<养好五脏保健康>>

### 书籍目录

#### 第一章 福寿要双赢，供奉五脏神

盈实精、气、神，健康长寿不发愁  
肝、心、脾、肺、肾，五脏各有所司  
五行应五脏，和谐平衡才能更健康  
相生相克，抑强扶弱五脏和谐不生病  
五色应五脏，不同脏器不同“色”养  
五味入五脏，不同脏器不同“味”养  
四大伤及肝脏的“沉默杀手”  
三大生活方式伤及心脏没商量  
四大伤及脾胃的不良习惯  
五大伤及娇肺的外在因素  
六大生活方式当心惹“肾虚”

#### 第二章 肝脏养生：排毒不添堵，身体不受苦

肝者——将军之官，谋略出焉  
以血为本，女人养生护肝要当先  
肝血濡目，眼睛有问题需调治肝  
肝火外生，人脸上就容易长痘痘

.....

#### 第三章 心脏养生：心平病不欺，康寿与天齐

#### 第四章 脾脏养生：气血生化方，养生益脾帮

#### 第五章 肺脏养生：防病需正气，必先养肺气

#### 第六章 肾脏养生：肾气闭藏够，终身不发愁

#### 第七章 脏腑一家亲，和谐共生才算赢

<<养好五脏保健康>>

编辑推荐

《长寿百岁的养生智慧:养好五脏保健康》由人民军医出版社出版。

<<养好五脏保健康>>

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