

<<黄帝内经体质养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经体质养生法>>

13位ISBN编号：9787538448160

10位ISBN编号：7538448160

出版时间：2011-1

出版时间：吉林科技

作者：孙立彬

页数：255

字数：250000

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>

<<黄帝内经体质养生法>>

内容概要

《黄帝内经体质养生法》为您奉上：35种食疗药膳方，药补不如食补，穴位疗法加饮食疗法，让您在对抗疾病时如虎添翼。

20种奇效养生功法，助您启动全身的阳气，有病祛病，无病强身。

65个人体穴位的使用方法，按书操作，您可以在自己的身体上对症下药，手到病除。

最有效的3种足浴疗法，泡泡脚也治病。

针对不同体质，分别提供系统、实用的养生保健方法。

一学就会，一用就灵，手到病除，一生受益。

《黄帝内经体质养生法》由拥有十余年基层临床工作经验的执业医师孙立彬编写。

<<黄帝内经体质养生法>>

作者简介

孙立彬，执业医师，十余年基层临床工作经验，期间悉心研究《黄帝内经》养生体系和《伤寒杂病论》治病体系，致力于中医临床与养生保健实践与传播，提倡健康从生活习惯开始。

大众健康畅销书《求实养虚不生病》作者之一。

目前参与“伤寒论方证”“金匱要略方证”等中医药学术课题的研究。

中央人民广播电台《都市之声》特聘主讲养生嘉宾，中国网络电视台《健康早班车》养生嘉宾，大医堂养生机构养生顾问。

<<黄帝内经体质养生法>>

书籍目录

序第一章养好体质才是王道体质无好坏，关键在平和择体养生不生病：养生一定要选对体质江山可改，体质可移人间哪有不老方，体态平和百年长第二章痰湿体质养生方案多痰多湿是祸害，三从疗法逞能耐糖尿病、高血压、冠心病：富贵病一藤上的三个瓜三位一体疗法把疾病斩草除根痰湿体质要想改，先要让身体“多吃”减肥用对招儿如同打麻将摸到宝“呼”字可窥天，高僧悟得去湿养颜功月事不来，红花足浴巧解你心头之“恨”嗜睡就寻丰隆穴，去湿开窍精神爽痰湿横行，生姜逞能保安宁第三章湿热体质养牛方案好发脾气得罪人，其实是湿热在作祟硬碰硬，病去人也伤，平和法用柔来克钢老爷翘加平衡心。

降压主要在生活态度痤疮大清理：只留青春不留痘口臭一出，形象全无：口气总不好就喝金银花露湿热体质者要警惕寒湿内蕴、病来如山风湿久不愈，就内调气血外查病源第四章过敏体质养生方案灵芝脱敏茶，过敏体质者的终身保护伞一个好汉三个帮，再用三招不过敏鼻炎就寻迎香穴，通窍开鼻健康来过敏多咳喘，五穴保平安病因能去及早去：宝宝皮肤过敏的治疗没福也是福，两灸三穴法让你远离过敏疾病女子远离过敏，才能做好生活中的艺术家第五章阳虚体质养生方案百病之源是阳虚三阳开泰补阳气、除顽疾身体冰冷寻气海，祛寒补阳降福音肾虚就用手足功，延缓衰老活轻松气贯长虹功，冻疮去无踪桂皮干姜饮，腹痛、腹泻者的天赐福音头发萎黄、脱落就用头皮功第六章阴虚体质养生方案阴虚体质的识辨与调养补肾先要分清阴阳，运动补肾最简单瘦人火多：滋补肾阴，壮水制火是关键巧滋阴慢润肺，燥咳自行消退便秘真要命，润肠胃尚需依着体质来眼涨眼涩眼模糊，枸杞子为你驱散障眼乌云阴虚内热，谨防燥症第七章气虚体质养生方案神疲乏力易感冒，气虚要从纠正体质偏颇入手健脾补气，四君子汤开路陈皮是脾胃最好的朋友六字安神助睡眠，怒拳提气保健康感冒是补气的最佳时机如何读懂身体发出的求救信号气虚体质人群慎用素食来养生第八章气郁体质养牛方案气郁体质识辨与调养膻中穴：人体自有逍遥散，顺气解郁宁心神先睡心，再睡脑：失眠最怕心儿闹郁人多健忘，就让身心来次逍遥游开胃功：疏通气机乃胃口大开的不二法门第九章瘀血体质养生方案三阴交，瘀血体质的美容药田七，活血化瘀金不换劝君一杯葡萄酒，气舒血畅精神爽瘀血体质女性谨防子宫疾患心慌心乱心痛，不可漠视情志病因附录1九种体质养生对照表附录2本书中涉及的疾病拼音速查索引

<<黄帝内经体质养生法>>

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>