

<<中国式健康>>

图书基本信息

书名：<<中国式健康>>

13位ISBN编号：9787540676155

10位ISBN编号：7540676159

出版时间：1970-1

出版时间：广东教育出版社

作者：汪建平，兰平 编

页数：173

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>

## &lt;&lt;中国式健康&gt;&gt;

## 内容概要

千百年来，中国人追求健康长寿的过程就是一个认识自己、感悟健康的过程。从最初的神农尝百草、治病救人到现在精湛、发达的医术，其中漫长而艰辛的发展过程恐怕没有人能通晓。

尽管现代的医学高度发展，但我们并没有忘记老祖先们给我们留下来的健康箴言。古老的保健谚语教育了一代又一代中国人，古老的中医疗法救治了千千万万的中国人。这些箴言和方法中的很大一部分，我们至今还受用匪浅。

然而，社会在进步，环境在改变，生活条件在上升，生活方式也变得不同，很多老的养生方法与现代化的生活方式并不协调，甚至有些老的观点在经过现代高科技的验证下是错误的。

因此，面对祖国传统的“养生方法”、“老规矩”、“箴言”，我们不能盲目相信，更不可随意抛弃，面对这些观点，我们应当择其精华而取之，择其糟粕而舍之。

为了让大家能够正确借鉴这些老规矩，“去伪存真”、“弃糟粕，取精华”是我们撰写这本《中国式健康》的初衷，本书从八个方面来探讨了中国式的“健康箴言”：中国式膳食从中国人每天生活中的柴米油盐酱醋茶出发，分析了天天饮食中的营养价值和保健知识；中国式粥汤从营养价值极高的粥和汤出发，探讨了粥汤中的营养分布和治病良方；中国式饮品主要谈谈醇香的中国酒，解读酒以及其他日常饮品中的养生之道；中国式茶道从历史悠久的中国茶出发，披露饮茶过程中不正确的泡茶方式，倡导健康饮茶的概念；中国式健身从古代医学中的“五禽戏”、“八段锦”等健身体操出发，将深奥的保健理论融入日常的锻炼方式中去；中国式孕产讲述分析了月子里的诸多规矩和限制，指导新时代的妈妈们坐好月子，养好身体；中国式育儿从对新生儿的照顾出发，倡导科学喂养，科学育儿；中国式治疗针对中国的传统医学治疗手段，宣传中医的治疗理论，让中医的治疗方法更适合地渗透入我们的生活，成为我们日常生活的保健法典。

## <<中国式健康>>

### 作者简介

汪建平，汪建平教授，博士生导师。  
中央保健局特聘专家。  
现任中山大学医学部主任、副校长，中山大学附属第六医院院长。  
担任亚太地区肠造口康复治疗协会中国区主席，中华医学会理事，全国结直肠肛门外科学组组长，广东省医学会副会长，广东省胃肠外科学组组长。  
担任《中华胃肠外科杂志》主编，《外科学》等多部教材副主编。

兰平，兰平教授，博士生导师。  
现任中山大学附属第六医院副院长，中山大学胃肠病研究所副所长，结直肠外科主任。  
美国外科医师学院院士，广东省医师协会理事。  
担任《中华胃肠外科杂志》等期刊的副主编、编委。

## &lt;&lt;中国式健康&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 中国式膳食世界上最好吃的药
01. 男人养生肾为先
02. 补阳，食补还需慎重
03. 延缓衰老的药膳
04. 女人经，让药膳来呵护
05. 女子不可百日无糖
06. 粗粮、精粮利弊谈
07. “以形补形”的知之与不知
08. 吃心比吃皮好吗？
09. 天热食“苦”，胜似进补
10. 吃出来的健康好牙齿
11. 补身——怎一个“参”字这么简单
12. 洗菜也是一门学问
13. 吃醋的养生之道
14. 酒入菜香更健康
15. 一“蛋”拥有，几分讲究
16. 谁说狗肉上不了正席
17. 萝卜，胜似土人参
18. 吃葱的营养误区
19. 木瓜丰胸的真相与误区
20. 腌熏肉，两千年的爱与痛
21. 粽子，不止是为了祭奠屈原
22. 温情汤圆的健康陷阱
23. 火锅，想说爱你不容易
2. 中国式粥汤只将粥汤献神仙
24. 吃饭先喝汤，老来没有伤吗？
25. 靓汤也能治病吗？
26. 原汤能否化原食
27. 汤面漂起的泡沫，是精华还是糟粕？
28. 鸡汤补身如是说
29. 老火汤的是是非非
30. 骨头汤，美丽的谎言
31. 天麻炖猪脑，有些头痛吃不得
32. 米汤岂可轻弃
33. 喝粥不一定好消化
34. 药粥熬制有五法
3. 中国式茶道千年养生中国茶
35. 日饮茶水应几多
36. 头道茶能不能喝
37. 夏日热茶胜冷茶
38. 日饮一杯茶，癌症可少发
39. 茶是烟民的好朋友
40. 喝茶减肥的秘密
41. 喝茶还能防治心血管疾病吗？
42. 平价茶，营养不打折
43. 水温决定茶水的质量
44. 现代生活的茶器问题
45. 隔夜之茶伤脾胃吗？
46. 残茶不残，用途多
4. 中国式饮品饮出自然保健经
47. 山泉水、纯净水，我们该如何选择
48. 烧壶开水不简单
49. 中国豆浆甲天下
50. 酒是一味古老的中药
51. 药酒，是酒亦是药
52. 解酒，你做对了吗？
53. 米酒，老少咸宜的中国酒
54. 喝蜂蜜喝出来的美丽
55. 常喝大麦茶能养生护胃？
56. 七星茶的功过谈
57. 量身喝凉茶
58. 花茶的美容经
5. 中国式健身亦动亦静皆健康
59. 晨练，健康利弊知多少
60. 饭后百步走，你走对了吗？
61. 冬练三九，夏练三伏的利与弊
62. 气功，玄乎还是真经
63. 常打太极，一生无疾
64. 五禽戏中的玄机
65. 健身八法，八段锦
66. 春天，踏出来的好心情
67. 放风筝，放飞的不仅是晦气
68. 武术，国粹级的健身法
69. 吹出来的艺术与健身
70. 国球，你所不知道的健身秘籍
71. “绳”采飞扬健身忙
6. 中国式孕产孕育天使降人间
72. 好运促好孕
73. 音乐胎教的真相与谎言
74. 孕妇进补的应该与不应该
75. 孕期用药的所为与不为
76. 坐月子，改善体质一扇门
77. 月子里的脏妈妈，要不要得？
78. 密不透风的月子保护了谁？
79. 产后卧床岂能遥遥无期
80. 月子里勿陷“鸡蛋阵”
81. 月子里的“无姜不欢”
82. 辣的冷的要不要？
83. 吃“白”食的妈妈
84. 产后红糖水PK白糖水
85. 家有一剂生化汤，产后瘀血一扫光
7. 中国式育儿养儿育女父母心
86. 宝宝的第一口奶，谁说了算？
87. 催乳鸡汤的催乳真相
88. 胀痛的乳房还需宝宝帮忙
89. 如何给宝宝喂奶最科学？
90. 母乳喂养，有始且应有终
91. “抱”孩子有讲究
92. 纸尿裤与棉尿布之争
93. 穿百家衣的宝宝健康成长
94. 满月“剃头”
95. 添加辅食，你做对了吗？
96. 若要小儿安，常带三分饥与寒
8. 中国式治疗悬壶济世中国医
97. 脸色是健康的晴雨表
98. 伸伸舌头知健康
99. 酸甜苦辣知健康
100. 手指“小太阳”，教你识健康
101. 六味地黄丸，补的不仅仅是肾
102. 关于按摩的那些误解
103. 健康始于足下
104. 补中益气汤，补的不止是中气
105. 掐人中，晕厥急救第一步
106. 刮痧，神奇的医术
107. 针灸传说
108. 居家牵引，颈椎病的自我救赎？
109. 咳嗽，勿让姜汤帮倒忙
110. 巧治打嗝的土方
111. 鱼刺卡喉该靠谁
112. 冻疮还需中医行

## 章节摘录

1. 男人养生肾为先 健康外传： 中医认为“肾”和饮食与人的衰老、长寿息息相关。我们在日常生活中除注意饮食外，还应注意顾护“肾”，尤其是男人。正所谓若要君寿长，强肾不可忘，肾有藏精、主生长、发育、生殖、主水液代谢等功能，被称为“先天之本”。

肾精亏损是引起脏腑功能失调，产生疾病的重要因素之一。

中医的“肾”与西医解剖学的肾脏不完全一样，西医肾脏主要是排除体内的废物，而中医的“肾”则含义更为广泛。

从古至今，补肾就是养生学中的热门话题，我国也流传着很多补肾的秘方，到如今，补肾的营养品、保健品铺天盖地，使人应接不暇，面对这些补肾的药物，人们往往忽视了，最重要、最安全、最有效的养肾药物其实就是我们的食物。

保健经书： 1. 胡桃仁：能补肾固精，为滋补强壮食品，肉能润养，皮能敛涩，故肾虚遗精者宜食之。

《御药院方》中介绍：“胡桃一味，勿去黄皮，空腹食之，最能固精。”

2. 莲子：性平，味甘涩，能养心、益肾、补脾、固涩，体虚遗精早泄之人均宜食用，尤其是心肾不交而遗精者，食之更佳。

正如明代医家李时珍所说：“莲肉清心固精，安靖上下君相火邪，使心肾交而成既济之妙。”

3. 豇豆：性平，味甘，其功有二，一是健脾，二是补肾，凡肾虚遗精者宜食之。

李时珍在《本草纲目》中说：“豇豆理中益气，补肾健胃，和五脏，生精髓。”

4. 荷叶：性平，味苦涩。

《现代实用中药》记载：荷叶“用于男子遗精或夜尿证”。

梦遗滑精可用荷叶30克研末，每服3克，每日早晚各1次，热米汤送服，轻者一、二料，重者三料愈。

5. 猪肾：俗称猪腰子。

性平，味咸，有补肾作用，对肾虚遗精者，宜食之。

《经验方》中就有用猪腰子煨熟空腹食用，“治男子肾脏虚惫，遗精盗汗”的介绍。

6. 猪肚：凡体弱遗精者，也适宜常吃猪肚，如《随息居饮食谱》说：“猪肚甘温，补胃，益气，充饥，止遗精。”

虚弱遗精，猪肚一枚，入带心连衣红莲子，煮糜，杵丸桐子大，每淡盐汤下三十丸。

7. 何首乌：性微温，味苦甘涩，有补肾之力，凡肾虚遗精者，宜常食之。

《本草汇言》有“何首乌性善收涩，其精滑者可用”的记载。

对心肾不交，或肾气不固而遗精早泄之人，食之颇宜。

8. 狗肉：有显著的补肾、益精、壮阳作用。

对于肾气不足、肾阳虚衰的阳痿、早泄、遗精之人，是一种理想的食疗珍品，故凡男子肾虚遗精早泄者，常食多食，颇为适宜。

9. 韭菜：能补益肝肾、壮阳固精。

《本草纲目》中言：“韭子之治遗精漏泄者，补下焦肝及命门之不足，命门者藏精之府。”

《千金方》中亦有介绍：“治男子肾虚冷，梦遗：韭子七升，醋煮干沸，焙，研末，炼蜜丸，梧子大。”

每服三十丸，空心温酒下。

健康传家宝： 药补不如食补，吃药不如吃菜！

2. 补阳，食补还需慎重 健康外传： 古代医家谓，男精女血，生命之根。

确实，精对须眉丈夫是很重要的，男子之精不仅与精力、精神有关，且与性功能、生育能力的关系更为密切。

从古至今，壮阳生精的古方、偏方就举不胜举，是祖国医学中的一朵奇葩，然而，在日常生活中，往往有人因为羞于开口，既不请教医生，也不分阴阳气血，凡“壮阳健身”之品皆拿来一试，以求生精益髓，养血长寿。

## &lt;&lt;中国式健康&gt;&gt;

殊不知，补药的功能各异，补气、补血、补阳、补阴等各有侧重。

对此，名中医早有告诫，如滥服补药，不是误补其气，就是错补其血；非错益其阳，必误损其阴。结果必致阴阳偏胜，气血不调，百病始生。

因此，通过药膳壮阳还需谨慎，要根据症状小心行事。

保健经书： 1. 肾阳虚衰型：阴茎痿而不能勃起，腰酸腿软，滑精早泄，四肢不温，神疲乏力，舌淡苔少脉沉细。

宜吃韭菜羊肉饺：鲜韭菜1000克、羊肋肉500克，酱油、孜然粉、生姜、食盐、味精、麻油各适量。以此做馅，包成饺子食用。

韭菜富含蛋白质、胡萝卜素及维生素B、C、纤维素等，能补肾壮阳、温中开胃、降逆散瘀；羊肉富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B1、B2，能温补脾肾；生姜和胃除腥，孜然暖胃除膈；全方共达补肾壮阳之功效。

除羊肉过敏者外，无禁忌症。

2. 阴虚火旺型：性欲易动，一触即泄，想入非非，失眠多梦，神疲目涩，口咽干燥，舌红苔薄，脉细数。

宜吃归杞煮鸡蛋：当归20克、杞子30克、鸡蛋2个。

将当归、杞子加水适量武火煮沸后改文火煎半小时，捞出药渣，将鸡蛋放入锅内大火煮，10分钟后剥去蛋皮，再小火煮10分钟，即可食用。

每100克鸡蛋含约15克蛋白质及丰富的磷脂，能补肾养血、滋阴润燥；当归、杞子能滋补肾阴、养血活血，全方共达养肾阴、清心火之功效。

每日1次，连服15天，间隔1周可再服。

有出血倾向者慎服。

3. 中气不足型：勃起而不坚，乏力且气短，食少更腹胀，身困易疲倦。

宜服参杞酒：大白参100克、杞子100克、60度高粱酒500毫升，将人参切为细小薄片，与杞子一并装入细口之酒瓶中，密封酒瓶口，每天摇动1次，2周后始可饮用，每次倒出多少，兑入多少同种白酒。

现代医学认为，人参能兴奋中枢神经，降低血糖，减少脂肪在冠状动脉壁上沉积，促进性机能。

中医认为人参能补气养血、生津安神、大补元气；杞子能滋肾养阴；“酒为百药之长”，能通血脉、养脾气、去寒气、行药势，全方共达补气益中，补肾养精之功效。

每天晚餐饮半两，30天为一疗程，所添加之白酒以30天饮完为度，最后将参、杞分次嚼服。

临床表现为：舌红脉数、血压高者为禁忌。

健康传家宝： 淫羊藿：常用于治疗阳痿不举、腰膝无力、小便淋漓、风湿痹痛等症。

蛤蚧：治疗虚劳、阳痿、肺痿、喘嗽等症。

鹿茸：治疗肾阳虚弱或肾精不足的阳痿、遗尿、腰痛、眩晕等症。

3. 延缓衰老的药膳 健康外传： 衰老是一种自然现象，是生物发展的必然规律，任何人都无法避免。

人老了，全身各个器官的生理机能肯定会下降。

皱纹悄悄爬上脸庞、光滑的皮肤也开始变得松弛、走起路来腰膝酸软等，女人对于衰老也有着一种特殊的恐惧，特别是那些曾经肤如凝脂的女性，美丽的容颜一去不复返，青春说过去就过去了，面对面容和生理上的改变，女人们常常通过各种化妆品来遮盖、通过各种保养品来养颜。

其实，用再多的化妆品、服再多的保养品，都不如从饮食上来调节自己。

我国的饮食和药膳的发展有千年的历史，古时候人们保持年轻靠的就是这些药膳，针对衰老和改变，如果能在饮食等方面采取有效的措施，延缓衰老不是梦。

保健经书： 保持年轻的秘密有很多，在中国博大精深的药膳文化中，不乏保持美丽面容的食谱，猪蹄、蜂蜜、何首乌都是公认的美容产品，将其与药物搭配，烹成美食，经常食用，效果很好哦！

！

1. 抗皱膏：人参80克，桃仁200克，茯苓100克，苡仁200克，蜂蜜300克。

## &lt;&lt;中国式健康&gt;&gt;

将上四味加水500毫升，连煎3次，每次取汁200毫升，再将3次汁液合在一起，浓缩为300~400毫升，入蜂蜜煮沸，停火，冷却装入瓶中，盖紧。

每日早、晚各服两匙。

具有益气活血，养颜抗皱的作用。

适用面部过早出现皱纹的人，也可以预防和治疗身体早衰。

2. 枸杞炖猪蹄：金针菜30克，枸杞30克，猪蹄1只，精盐、味精、姜片、葱、料酒各适量。

将金针菜放入清水中泡开，去老梗，并和枸杞一起洗净。

猪蹄洗净，放入锅中，加清水、姜片、葱、料酒烧沸，再改用文火炖至肉熟烂，入味即可出锅，加入精盐、味精少许。

食猪蹄，喝汤。

具有滋润皮肤、增强皮肤韧性和弹性等作用，使皮肤洁白、嫩滑，皱纹减少。

但是血脂过高的人不宜多食。

3. 首乌黄精炖猪肺：何首乌30克，沙参15克，黄精15克，生苡仁30克，猪肺1副，味精、食盐适量。

将何首乌、沙参、黄精、生苡仁同装入纱布袋内，扎紧口，再将猪肺洗净切成块，同放入沙锅中，加水适量，武火煮沸，去浮沫，改用文火炖至猪肺熟烂，弃药袋，加少量食盐、味精即成。

佐餐食。

具有养阴润燥、补虚润肤之功效。

适宜体虚，颜面皮肤干燥、无华者食用。

健康传家宝：人的衰老与很多因素有关，如种族、遗传、个人的精神状态、婚姻质量等。

对于衰老，人们应该有个正确的认识，即不要忌老，又应该积极防老。

防止衰老的方法有很多，如保证充足的睡眠、戒除烟酒的不良嗜好等。

4. 女人经，让药膳来呵护 健康外传：女人经，一月一次，会伴随着女人走过人生之中最

辉煌的那几十年。

事实上，女人经带给女人生育能力的同时，也给更多的人带来了苦恼、痛苦甚至是折磨。

痛经的例子已经屡见不鲜了，止痛片、活血药、乌鸡白凤丸成为很多女人的必备品。

不仅如此，每次月经后还很容易发生感冒。

很多女性在经期前后体质变弱，感冒也成为了每月一次必来报到的“新经”了，而且这种感冒大多发生在经期结束后。

这给很多女人的工作、学习、生活都带来了许多麻烦。

调经止带的药或多或少为女人的经期减轻了疼痛，但对于经期后的感冒，很多人都手足无措，痛经已经够折磨人了，痛完了还要感冒。

有什么方法能够缓解这些情况呢？

保健经书：1. 感冒为何伴经而至：因为妇女每次来月经时，因失去一定量的血液，以及体内激素水平的变化，身体抵抗力自然较平时下降，尤其是平时体质较弱且月经量又较多的女性，更为明显。

此时若不注意保健，是很容易发生感冒的。

2. 经前食疗预防感冒：a. 阿胶猪瘦肉汤：阿胶10克，党参10克，枸杞子10克，葱白3根，猪瘦肉50克。

先将阿胶打碎；将猪瘦肉洗净血污，切成小块；将葱白洗净沙泥，去除须根及绿色部分，并洗净党参、枸杞子。

然后，将上述五物同时放进沙锅内煮汤饮用。

也可食用。

食用时，可加盐调味，全部内容物一起食用。

可在月经前一周连服2~3次。

该方尤其适用于月经量多的女性。

b. 当归红枣汤：每次可用当归10克（宜用头或身，不宜用尾），红枣6个，黄精15克，鲜鸡蛋一个

## &lt;&lt;中国式健康&gt;&gt;

制作时，先将当归洗净，隔水蒸软，切薄片待用。  
 红枣洗净去核，黄精洗净。  
 然后将当归、红枣、黄精同放入沙锅内煮汤。  
 汤煮成后，加入鲜鸡蛋（去壳），再煮5分钟便可。  
 可饮汤食鸡蛋。

本方可在月经前一周连服两次。  
 该方尤适用于平时体质较弱，并易头晕者。

c. 加味当归生姜羊肉汤：用当归30克（宜用头或身），生姜15克，北芪15克，鲜羊肉250克。  
 制作时，先将当归洗净，隔水蒸软，切成薄片。  
 生姜洗净沙泥，去皮切成薄片。  
 鲜羊肉用清水洗净血污，切小块，北芪洗净粉尘。  
 然后将上述四物同放入炖盅内，隔水炖1个半小时，然后调味饮汤食肉，可在经前多食。  
 本方尤其适合于有贫血现象而月经量少的女性。

3. 经后感冒的治疗方：柴胡12克，玉竹10克，桔梗9克，薄荷（后下）6克，淡豆豉9克，黄芩9克，法半夏9克，生姜3片，生葱白3根，炙甘草6克，红枣两个，苏叶12克，白薇9克，党参9克，煎水内服。  
 可复煎。

健康传家宝： 红糖茶：茶叶6克，荆芥10克，苏叶10克，生姜3片，清水500毫升，先用武火煮开后改用文火煎煮15~20分钟，然后加入红糖30克。  
 每日饮两次。

防风粥：防风15克，生葱白3根，大米100克。  
 先将防风、生葱白同入沙锅内煎取药汁，然后去渣取汁待用。  
 同时将大米洗净放沙锅内煮粥，待粥将熟时加入药汁煮成稀粥。  
 趁热服食，每日两次，连服2~3天。

5. 女子不可百日无糖 健康外传： 我国民间一直流传着“女子不可百日无糖”的说法，这里所说的“糖”可不是我们平时所吃的白糖，而是红糖。  
 红糖在我国的历史可谓是源远流长了，早在南北朝时期，红糖就被运用于身体保健。南北朝时期的陶弘景在他的《本草经集注》中写道：“取蔗汁以为糖甚益人”。  
 这种保健方法一直流传至今，在女子保健中占据了重要的地位。  
 即使在科技高度发达的今天，红糖也依然是女人一生的好朋友，无论是对于痛经、产后恢复、调理脾胃都起着重要的作用。  
 因此，很多女人都爱喝红糖水，甚至很多男人也开始饮用红糖水，红糖为人们带来的各种好处使大家不得不对它宠爱有加。

然而，红糖的好，红糖的妙，你又知几分呢？  
 红糖水是否真的适合大家经常饮用？

保健经书： 红糖内主要成分是蔗糖，还含有铁、钙、锰、锌、胡萝卜素、B族维生素等，优点是释放能量比较快，营养吸收利用率比较高。

1. 红糖的传统功效：补血散寒止痛。  
 中医认为红糖色红、味甘、性温，入肝、脾、胃经，具有益气养血、健脾暖胃、散寒止痛、活血化瘀的功效。

2. 红糖的新功能：润肤养颜。  
 谈到这一点，相比很多女性都很有发言权。  
 大家通过实践经验证实，红糖在润肤养颜、延缓衰老方面有作用。

3. 红糖PK白糖：我们可以拿红糖和白糖来做一个比较，红糖含葡萄糖的量是白糖的22倍，含钙量是白糖的10倍，含铁量是白糖的3.6倍。  
 如此看来，红糖真的是个宝。

## <<中国式健康>>

然而，红糖真的对人人都有益吗？

答案是否定的。

红糖提纯不够，里面还可能含有杂质，多喝红糖水可能损坏牙齿，还会加速出汗。

糖尿病病人、消化不良的人、阴虚内热的人都不宜吃红糖。

健康传家宝： 1. 生姜红糖水：将姜丝水煮，待开后加入红糖，小火煨开，即可饮用。

适合产后或经期服用。

对于爱吃螃蟹又经常因此腹泻、呕吐的人，不妨试一下生姜红糖水，因为螃蟹性寒，红糖水可帮助去除螃蟹的寒气。

2. 红糖水洁面：干性皮肤的人，特别是在寒冷干燥的秋冬，皮肤如有干燥瘙痒的症状，不妨用红糖泡水洗脸，可以减轻瘙痒的肌肤问题，会有惊喜的发现哦！

3. 红糖的储藏须知：红糖要放在阴凉干燥的地方，它不同于调味品，忌讳与其他味重的食物放在一起，容易使红糖变味；另外，因为红糖容易生螨虫，所以放久的红糖最好不要直接吃，将红糖水煮沸，杀灭螨虫以后再服用，才安全放心。

## <<中国式健康>>

### 编辑推荐

中国的传统是世界历史文化宝库中的奇葩，作为炎黄子孙应当充分地利用和宣传这些宝贵的财富。

《中国式健康》把这些传统养生的宝藏挖掘出来，用通俗、生动的语言，在讲文化的同时讲科学，达到可读性和实用性的双效合一。

使大家了解祖国养生的文化，学习祖国传统的养生方法，在阅读的同时收获健康。

面对祖国传统的“养生方法”、“老规矩”、“箴言”，我们不能盲目相信，更不可姜是老的辣，酒是陈的香。

老人们的老规矩、老迷信中也不乏真理，老方、偏方有时也会让人受益匪浅，关键在于，你如何去选择正确的方法。

<<中国式健康>>

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>