

<<简易养肺之道>>

图书基本信息

书名：<<简易养肺之道>>

13位ISBN编号：9787806416556

10位ISBN编号：7806416552

出版时间：2003-5

出版时间：中原农民出版社

作者：道生

页数：141

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>

<<简易养肺之道>>

内容概要

“健康就是财富”，养生之道重在平时。

本书针对不同体质对症下药，从中药、食疗、针灸、脚底按摩到生活作息全方位介绍，让您以经济实惠又省时的方式，调养出最佳健康状况。

现代社会生活紧张、忙碌，导致人身体不适，百病丛生。

为提升国人的身心健康，减少医疗资源过于浪费，作者决定将研习中医多年的心得，提供社会大众参考。

这一系列如何强化脏腑功能的书籍，共计五本，内容包括肝、心、脾、肺、肾，讲述如何从食疗、针疗、脚底按摩以及作息等方面，以少量的金钱、时间，在居家生活中放松自己，取得简易的养生之道，提高生活质量。

<<简易养肺之道>>

书籍目录

第一章 肺气虚型第二章 肺阴虚型第三章 风寒束肺型第四章 风热袭肺型第五章 燥邪伤肺型第六章 痰湿阻肺型第七章 痰热郁肺型第八章 肺闭肠塞型第九章 肝火犯肺型第十章 肺脾气虚型第十一章 肺肾阴虚型

<<简易养肺之道>>

媒体关注与评论

养颜美容、延年益寿之奥秘，重在强化五脏六腑的功能。中医阴阳、表里、虚实、寒热八纲辨证，是老祖先留下来的宝贵遗产，彼此互相联系而不可分割。本系列以浅显易懂的方式表达，让读者方便按图索骥，达到调养生患之效。

<<简易养肺之道>>

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>