

中国式养生



[中国式养生_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787561345023

《中国式养生》介绍了极具中国特色的中医养生理论及方法。作者凭借多年来的临床经验和所掌握的医学知识，通过平实的语言、贴近读者生活的真实病例分析，让普通百姓认识中医、了解中医，并能通过中医理论达到防病、治病、养生保健、强身健体的效果。

书中根据传统医学望、闻、问、切等诊病方法，依据人体十二经络的病理变化，向读者介绍了怎样通过人体外部的变化来预知疾病；如何调养自身的内在气血，提高自己的“精气神”；在遇到具体疾病时，应该如何治标治本；同时，《中国式养生》能够让读者真正了解到为何吃好便不必吃药，并能为读者揭秘日常生活中最不养生的“养生之道”。

作者介绍:

目录:

[中国式养生_下载链接1](#)

标签

高濂

卫生保健

健康

中国式养生

中医

评论

中医居然在科技科普分类里，啧啧

一般

比较浅。收获就是 保持好心态。

嘿嘿

[中国式养生 下载链接1](#)

书评

[中国式养生 下载链接1](#)