

黄帝内经养生大道



[黄帝内经养生大道_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787801746863

《黄帝内经养生大道》主要内容：有病的时候及时治病是一种小聪明，没病的时候预防疾病是一种大智慧。这就是我们常讲的“大医不治已病治未病”的道理。如何才能使我们的身体不生病呢？读《黄帝内经养生大道》可以让你明白什么是“养生大道”！

其实，《黄帝内经》中的养生大道并非高高在上，它跟我们日常生活中的吃喝拉撒睡、油米酱醋茶密切相关。善于养生的人为什么能活到天年、无疾而终？这个问题对于很多人来说是那么神秘。其实在数千年前的《黄帝内经》已为我们指明方向：只要我们在日常生活中遵循人体的本性，不违背人体和大自然的规律，即可活百岁以上且无疾而终。如何才能做到这一点呢？

《黄帝内经养生大道》从文化、医学以及生活的角度对《黄帝内经》进行了别开生面的解读。在近乎一种聊天的方式中，告诉我们健康的“真经”。依傍《黄帝内经》所倡导的“治未病”，跟随这些亲切的文字，日常养生中的“死结”被一一打开。

细读《黄帝内经养生大道》，真是一部不生病的智慧书、一部回味无穷不忍不读的养生书！

作者介绍:

目录:

[黄帝内经养生大道_下载链接1](#)

标签

中医

评论

从当当上无意间买下的书，内容还是很浅显易懂的，由此对经络产生了不小的兴趣~

[黄帝内经养生大道_下载链接1](#)

书评

[黄帝内经养生大道_下载链接1](#)