

每天学点中医养生



[每天学点中医养生 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787510401503

《每天学点中医养生》作者从实际出发，将散见的各种中医单、验养生方法在中医理论指导下系统地进行了归纳整理，然后以轻松欢快、通俗易懂的语言娓娓述来，使读者在中医文化的陶醉中领悟中医养生的奥秘。书中扼要介绍看来中医“望”、“闻”、“问”、“切”诊法中简单易学、常见实用的一些方法作为养生方法的应用指导，着重介绍了经络养生法、针灸养生法、刮痧养生法、拔罐养生法、按摩养生法以及四时养生、十二时辰养生、饮食养生等中医古今便养生法。这些理论和方法简单易学，切合实用，对家庭养生和个人保健具有较高的价值。养生是一个自我实现的过程，我非常同意介绍推广切合个人使用、简单易行、容易坚持的单、验养生法。这对提高全体国民的养生保健意识和养生保健能力具有重要的意义。

2007年，吴仪副总理在全国卫生工作会议上指出：“中医学中有一个理念‘上工治未病’，我理解就是重视预防和保健，也是防病于未然。……治未病的重要性将会进一步

凸现出来。我们要加强这方面的研究。”大力倡导“治未病”，这为发挥中医养生学的防病保健优势、服务民生提出了新的要求。《每天学点中医养生》从小处着眼，却包含着关心民生，提高中医养生服务能力的大道理，对中医养生事业的发展也具有一定的推动作用。是为序。

作者介绍:

目录:

[每天学点中医养生 下载链接1](#)

标签

中医

养生

评论

[每天学点中医养生 下载链接1](#)

书评

[每天学点中医养生 下载链接1](#)