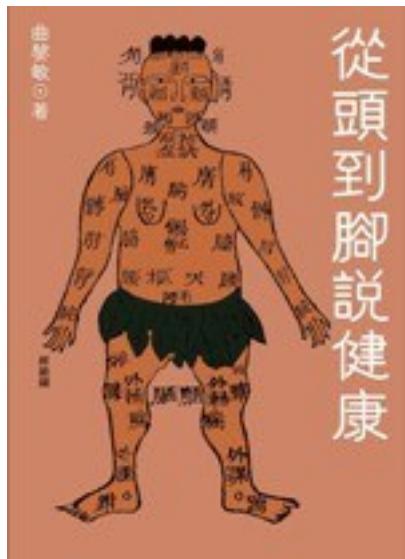


# 從頭到腳說健康



[從頭到腳說健康](#) [下载链接1](#)

著者:曲黎敏

出版者:三聯書店(香港)有限公司

出版时间:

装帧:

isbn:9789620421334

多梳頭，可以養護頭髮。

拍心包經，可以解除憂鬱。

拽拉膀胱經，可以延緩衰老。

手心搓腳心，可以幫助睡眠。

.....

本書依照國醫聖典之最《黃帝內經》，對人體進行了從頭到腳全方位的梳理，並結合當下的常見病症，詳細介紹了中醫的養生理念和養生方法，幫助我們深刻認識自己的身體，從而做到明生活，明情理。

除了講醫學，作者曲黎敏也談到中國文化，她結合陰陽五行、《易經》、《詩經》、道教養生、孔子、老子、張仲景、孫思邈等諸多的智慧，充分展示中華傳統文化的浩瀚。

本書的內地版上市僅兩天，便以超出第二名近千冊的業績佔據新華書店當周銷售排行榜首位，於「深圳讀書月」被讀者和書店選為暢銷十大好書之一，並陸續登上全國各地書店的暢銷書榜。同名節目於北京電視臺首播，創該節目自開辦以來播出時間最長、收視率最高的兩項記錄，並被全國各地方的數十家電視臺爭相引進播出，掀起“從頭到腳”的養生保健浪潮。

作者介绍:

目录:

[從頭到腳說健康](#) [下载链接1](#)

标签

健康

2012

其他

中国文学

评论

很受益

◦

[從頭到腳說健康](#) [下载链接1](#)

## 书评

- 相比起之前看曲老師之前另一本談中醫與中國文化的一本書，這本就'顯淺'好多了。不過所謂顯淺者，只是少了點學術名詞，真想能看懂，還是十分有困難呢。 - 印象最深刻者，一是關於現代人的病因不外乎三樣：一則壓力大；二則飲領飲；三則經常坐在空調房裏。最近聽一個中學同學...

---

[從頭到腳說健康](#) [下载链接1](#)