

每天学点中医养生饮食



[每天学点中医养生饮食_下载链接1_](#)

著者:王承龙

出版者:中国画报出版社

出版时间:2009-11

装帧:平装

isbn:9787802206120

本书是“每天学点中医系列”之一，从各个方面向读者介绍了中医养生理念与方法，循序渐进地引导读者来学习中医。读者可以通过本书学习经络养生方法，中医的看病之道，家用按摩针灸拔罐刮痧方法，十二时辰养生法，四时养生法，中医排毒攻略等内容，用“每天学点”这一理念贯穿全书，以朴实易懂的语言向读者娓娓道来。

作者介绍:

王承龙，男，1964年8月出生。中国中医科学院西苑医院心血管中心主任医师，医学博士后，硕士研究生导师。中国中西医结合学会活血化瘀专业委员会常委。世界中医药联合会心血管专业委员会理事。北京市中西医结合学会心血管专业委员会委员，北京市中西医结合学会络病专业委员会委员。《环球中医药杂志》编委，国家自然科学基金评阅专家。

，先后参与完成国家“十五”、“十一五”攻关，“973”项目等多项课题的研究，发表论文20余篇。主编/副主编医学著作5部。

目录: 营养篇 学习中医知识，了解食物营养

- 第一章 合理进补动物性食品
- 第二章 蔬菜养生，四季挑着吃
- 第三章 四季水果养生
- 第四章 正确食用五谷杂粮最养人
- 第五章 水产海鲜的养生保健功效
- 第六章 吃药

调养篇 不同人群不同的饮食方略

- 第七章 电脑族的饮食方略
- 第八章 失眠人群的饮食方略
- 第九章 肥胖症困扰者的饮食攻略
- 第十章 “三高”人群的饮食方略
- 第十一章 气虚体质人群的饮食攻略
- 第十二章 血虚体制人群的饮食攻略
- 第十三章 阴虚体制人群的饮食攻略

• • • • • [\(收起\)](#)

[每天学点中医养生饮食_下载链接1](#)

标签

R212中医养生

评论

主要都是推拿针灸等手法，这属于治疗的范畴。养生的内容非常少，基本只有后7%，具体怎样保养也并未很清楚的讲。

主要都是推拿针灸等手法，这属于治疗的范畴。养生的内容非常少，基本只有后7%，具体怎样保养也并未很清楚的讲。 @2017-01-04 18:23:12

[每天学点中医养生饮食_下载链接1](#)

书评

[每天学点中医养生饮食 下载链接1](#)