

红楼梦养生智慧



[红楼梦养生智慧_下载链接1](#)

著者:沈雁英

出版者:求真

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787802580251

《红楼梦养生智慧》内容简介：沈教授深挖细做，对《红楼梦》这部名著蕴含的健康养

生之道和中医保健精粹加以研究和分析，从养生保健的角度“解密红楼”，用富有哲理而又风趣幽默的语言，向读者积极灌输和倡导现代健康生活的新观念。传统和现代相逼合，集文化、健康、趣味于一体，有很高的可读性。

作者介绍:

沈雁英，首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、教授、主任医师、营养师；中国女医师协会理事；中国营养学会会员；北京中西医结合学会健康科学管理专业委员；北京国康民健教育咨询中心——国康民健健康讲堂健康讲师；《新保健》杂志编委。曾先后在卫生部中日友好医院、首都医科大学附属北京朝阳医院从事干部保健、全科医疗、健康管理等工作二十余年，在心理、营养、疾病预防等领域有广泛的涉猎和较深的造诣。2005年被中央保健委员会评为优秀保健工作者，在数十家企事业单位进行保健讲座，并且担任北京电视台《健康北京》、《养生堂》、《快乐健身一箩筐》等节目的主讲专家。

目录: 上篇 楼人物的养生智慧红楼养生重养心 心态影响健康 赞赞贾母的豁达体康泰
学学姥姥的寿从乐中来 贾妃伤心命短应为戒以德养生红楼赞 知恩感恩 厚德养生
胸怀宽阔 宽容是金 为恶减寿红楼说梦假亦真 曹雪芹借梦抒意 世间梦皆由心生
梦对健康的作用动静养生保健康 要活就得动，动则一身强 史太君的运动之道
健脑重在用脑 静坐可长寿 规律的生活是长寿的关键
顺应四季天时好养生红楼饮食讲健康 贾母是合格的营养医师
由刘姥姥的粗茶淡饭看饮食秘诀 贾府的饥饿疗法是良方
古人智慧饮食经细品红楼家安康 贾琏熙凤失败婚姻的教训 凤姐并非完美的女主人
林黛玉身上的遗传基因 由巧姐看贾府失败的家庭教育 宝玉的“怪诞”是人为造成的
宝黛结婚也未必是幸福红楼职场说健康 薛宝钗情商管理是学问
“凤辣子”恃强羞病太糊涂 林妹妹压力过大不得志
红楼群钗演绎职场情趣小说红楼多病恙 安逸惹的祸——肥胖 心有无形锁——抑郁症
可怕传染病——肺结核 无形杀手——心脑血管病 中篇 红楼宴中的养生秘诀细说红楼宴
文化渊源 饮食特点 医食同源 长尊有序红楼宴之菜 鸽子蛋 茄鲞 酒酿清蒸鸭子
虾丸鸡皮汤 小荷叶莲蓬汤 蒸蟹红楼宴之粥 碧梗粥 燕窝粥 江米粥 腊八粥 米汤
药粥红楼宴之点心 豆腐皮包子 枣泥山药糕 芋头 桂花糖蒸新栗粉糕
糖蒸酥酪红楼宴中茶 红楼八种茶 茶之六类 喝茶贵在品 饮茶五益 四季养生茶饮
饮茶九忌红楼宴中酒 红楼八种酒 酒的功效与危害 下篇
品说红楼的补益中药传统中药聚红楼 绛珠仙草说人参 百花之精说蜂蜜 补脾益气说白术
养血止血说阿胶红楼梦中中成药 人参养荣丸 同是地黄丸功效各不同 解暑良方香薷饮
暑病要药——紫金锭 祛风除湿要药——活络丹
· · · · · · ([收起](#))

[红楼梦养生智慧_下载链接1](#)

标签

红楼梦

正能量

杂文随笔

养生

个人成长

评论

[红楼梦养生智慧_下载链接1](#)

书评

[红楼梦养生智慧_下载链接1](#)