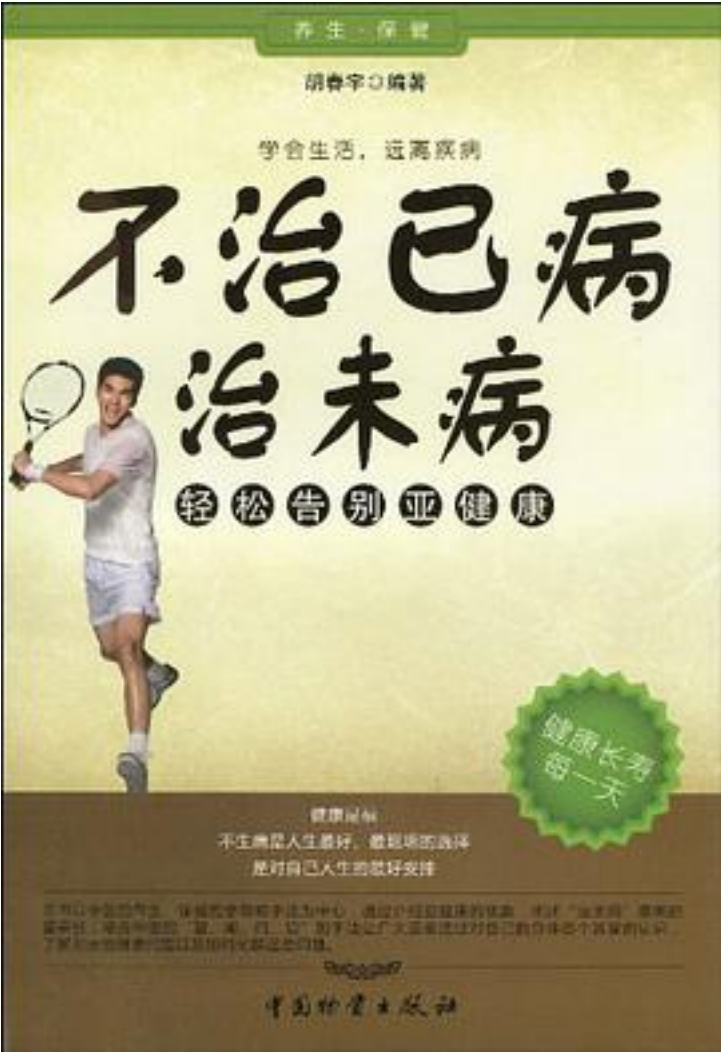


不治已病治未病



[不治已病治未病_下载链接1](#)

著者:胡春宇

出版者:中国物资

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787504733672

《不治已病治未病:轻松告别亚健康》以中医的养生、保健的思想和手法为中心通过介绍亚健康的现象，阐述“治未病”思想的重要性。结合中医的“望、闻、问、切”的手法让广大读者通过对自己的身体各个器官的认识，了解到自身的健康问题以及如何化解这些问题。

作者介绍:

胡春宇，医学博士，2005年毕业于中国中医科学院。从事中医研究生教学、科研及临床医疗工作。研究生学习阶段师从名师，系统研究了风湿病、糖尿病、肾病的治疗。工作后主要研究方向为传统养生、保健、美容等。

目录:第一章 身体给你的健康警讯 指甲状态“说”健康程度“奇汗”不断，健康危机“熊猫眼”仅仅是熬夜的原因吗 脸色不佳，皮肤长斑，美丽哪里找 头痛头晕，某些疾病的信号 面对美味，却怎么也没有食欲 头皮屑掉不完，其实和头皮没什么关系 为什么动不动就抽筋呢 腹部隐隐作痛其实不是小问题 怕冷是怎么回事 消瘦并不代表美丽 为什么感冒的总是你第二章 身体器官的健康真相 会说话的眼睛不一定好 嘴里的“五味”为什么缠着你 鼻子发红问题可不小 看手相知健康 脚气和脚关系不大 声音、气味辨健康第三章 不觅仙方觅睡方，睡好才是真的好 不寐，新世纪的盗版“梦魔” 五脏的“睡觉时间” 扑灭肝火，摆脱失眠 给睡眠做个“准备活动” 饮食“催眠法” 巧睡四季，远离失眠 一“针”破除失眠症第四章 疲劳，身体的无形束缚 疲劳让身体发出红色警报 咖啡并非治疗疲劳的药方 导致疲劳的三大元素——脾、肝、肾 缓解疲劳找身体里的“元气” “四大法宝”帮你抗疲劳 草药茶助你提提神 保持良好心态，不给疲劳留机会第五章 肥胖，健康无法承受的重量 “啤酒肚”里的疾病信号 为什么吃得少也长胖 内脏失调与肥胖关系不小 中医减肥，享“瘦”健康 警惕四种工作餐增肥又伤身第六章 上班族“治未病”的必修课 白领，你们是亚健康的高危人群 被“网”住的身体——网络依赖症 寸步不离的定时炸弹——手机依赖症 “醉仙”的疾病史——酒精依赖症 几厘米长的“毒品”——烟草依赖症 办公室隐藏的“杀机” 做做办公室“按摩操”第七章 自然疗法，还原健康本质 身体的“自然”健康法则 冷水、热水各有其用 洗一个健康的“阳光浴” 太极拳养生又健体 穴位里的健康“按”钮良“药”也可口 “针”破疲劳与肥胖两大不利健康案件 “刮”一阵健康风第八章 “治未病”的精髓 平衡阴阳，踏上养生大道 调理饮食，从“饱”向“好”转变 强身健体，动静结合 增强正气，规避邪气后记
• • • • • (收起)

[不治已病治未病_下载链接1](#)

标签

心理

当当读书

评论

[不治已病治未病_下载链接1](#)

书评

[不治已病治未病_下载链接1](#)