

# 求医不如求己 大全集



[求医不如求己 大全集 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787511304070

《求医不如求己大全集》语言通俗，讲解详细，有非常高的实用价值，其中的自愈方案和养生秘诀都是专属中国人的养生治病真经。掌握了中医自愈之道，我们每个人都可以成为自己的医生，摆脱疾病，收获健康。

人体自有大药，求医不如求己。为帮助读者深入一解中医利用人体自愈力祛病延年的神奇智慧，启动人体自愈大药，将健康和疾病的管理权掌握在自己手中，减少求医问药的比例，我们专门编写了《求医不如求己大全集》。

《求医不如求己大全集》取《黄帝内经》、《易经》、《本草纲目》等国医经典之义，博采华佗、李时珍等历代名医之所长，全面介绍了中医自愈之道及提高自愈力的手段，包括食物疗法、经络疗法、反射区疗法、健身疗法、四季养生、情志调养、自然疗法、草药疗法，以及各种常见疾病的复方自愈调理法，从老百姓的日常起居中探寻增强生命活力的方法，同时借鉴了现代社会一些养生新方式，是一部利用自愈力防病、抗病、治病的大全集。

书中的饮食原则能够使我们在一日三餐中吃出免疫力、排尽体内毒素、保持气血畅通，找到健康长寿的自愈之道；养护五脏六腑的简单动作，让我们通过刺激经络、穴位、反射区，将脏腑功能调理到最佳状态，从而释放脏腑的自愈潜能，收获手到病除之效；健康的生活方式，让我们的饮食起居顺天而行，趋吉避凶，用健康的生活习惯和积极的生活态度将疾病的不良影响，降至最低；不同体质者的养生方式让每个人都能找到激发自愈潜能的最佳方案；常见疾病的复方自愈调理法，使糖尿病、高血压、肥胖等各种常见疾病不治而愈；家庭常备小药匣，让我们利用草药、药膳、药酒激活身体自愈力，将疾病消弭于无形……

作者介绍:

目录:

[求医不如求己 大全集\\_ 下载链接1](#)

标签

评论

当当做活动，就买来看看，希望能有所帮助吧！

-----  
[求医不如求己 大全集\\_ 下载链接1](#)

## 书评

想身体健康又不想求人呢！那就要看看次书咯！对你对我对每个人都好有帮助的，你如果不信我就打开来看看吧？《求医不如求己》

-----  
[求医不如求己 大全集 下载链接1](#)