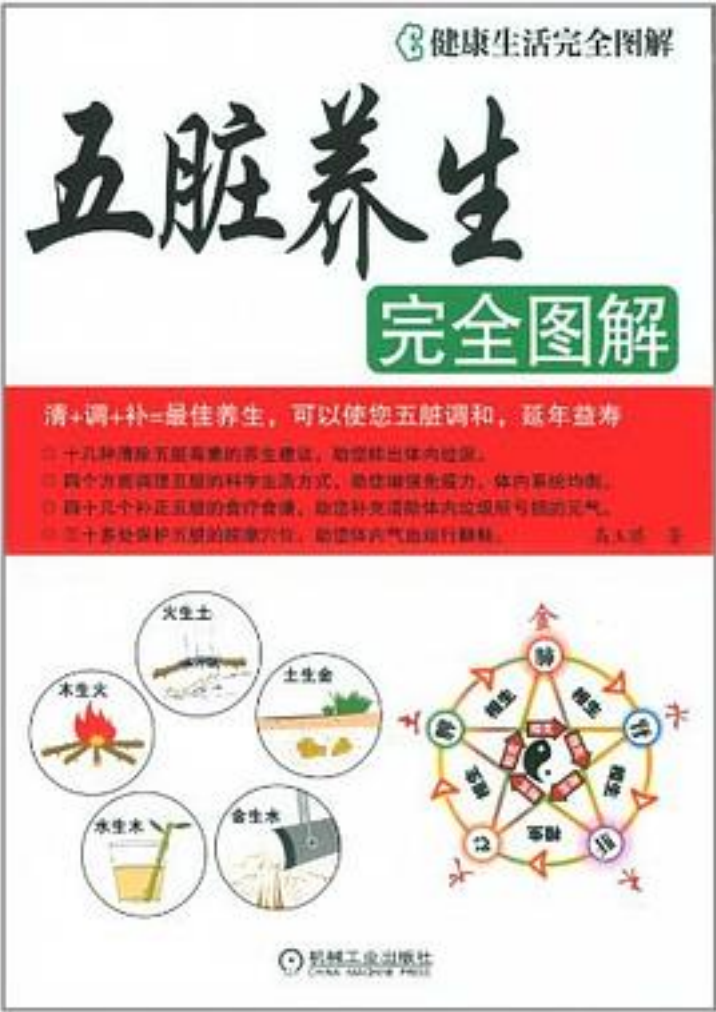


五脏养生完全图解



[五脏养生完全图解_下载链接1](#)

著者:高玉琪

出版者:机械工业

出版时间:2010-12

装帧:

isbn:9787111327356

《五脏养生完全图解》紧密依据《黄帝内经》中的精粹理论，运用“清调补”五行养生

观，对五脏养生进行了全面解读；养生的关键在于养气血，五脏即肝、心、脾、肺和肾，是精、气、神的生成者和蕴藏者，是气血生成、储藏和运行的主管，因此，养生的重中之重，在于五脏的养生。在解读其养生内涵的过程中，从五脏的基础知识，包括五脏与五行的关系，五脏出现健康问题时的表现以及“清调补”五行养生入手；分别介绍了五脏的基本常识，影响五脏健康的因素，五脏出现健康问题时如何进行“清调补”，包括科学生活、合理膳食和穴位按摩等；对于一些常见的五脏疾病，还简要进行了病因分析和相应疗法的介绍。《五脏养生完全图解》力图用简单的文字及配图，为读者朋友集中展示《黄帝内经》中的养生精华，传授实用的养生妙方。

作者介绍:

目录: 前言第一章 健康的五脏为养生之本 认识自己的五脏 五脏与五行
现代生活对五脏健康的影响 五脏健康的危险信号 “清调补”五行养生观第二章
肝脏养生第三章 心脏养生第四章 脾脏养生第五章 肺脏养生第六章
肾脏养生附录:掌握方法，精准取穴
· · · · · · ([收起](#))

[五脏养生完全图解_下载链接1](#)

标签

美容养生

评论

[五脏养生完全图解_下载链接1](#)

书评
