

一本书说透中医养生



[一本书说透中医养生_下载链接1](#)

著者:樊正伦

出版者:军事医科

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787802457195

《一本书说透中医养生》，本书包括中医的根；什么事养生？；细说疾病；情志养生；四季养生；常见病与其防治；儿童期养生；青春期养生；更年期养生；老年期养生。

作者介绍:

樊正伦 著名中医学家

1982年获得医学硕士学位；曾任中国中医药出版社古籍室主任，现任北京崔月犁传统医学研究中心研究员，广东省中医院中医药学术继承人指导专家，多年来广泛涉猎和研读历代中医典籍，具有深厚的中医文化理论修养，先后主持编辑《明清中医名著丛刊》、《明清名医全书大成》、《明清中医临证小丛书》等中医学术典籍；从事中医临床与研究40余年，在多种疑难病症的预防和治疗方面具有丰富的经验和疗效，高尚的医德和医风也得到了广大患者的高度评价。

近几年应邀在诸多大学、媒体开办中医养生讲座，2008年春节黄金时间在中央电视台推出“中医养生”系列讲座，并多次重播，反响热烈。

目录: 自序第一讲
中医的根说说《黄帝内经》这本书元气就像煤气罐中的煤气，不要过度消耗了解人的生命规律中医是怎么看病的?病从哪里来?人为什么会得病?中医的哲学基础还原现场第二讲
什么是养生?什么是养生?怎么养生?药食同源的智慧想吃就吃，浅尝辄止养生的误区还原现场第三讲 细说疾病疾病的分类
生病的原因细说“望闻问切”号脉的三个问题还原现场第四讲
情志养生心和脑，到底谁是主宰?五志和五脏的密切关系性格是天生的吗?养心的诀窍还原现场第五讲
四季养生四季养生其实就是遵守阴阳的规律春季养生夏季养生秋季养生冬季养生还原现场第六讲
常见病及其防治养生要因人因时因地制宜春天常见病夏天常见病秋天常见病冬天常见病还原现场第七讲
儿童期养生孕期注意事项初生儿护理婴儿护理幼儿护理还原现场第八讲
青春期养生补养脾胃是关键养成习惯最重要关注青春期的生理变化心理变化更不能忽视青春痘肥胖症还原现场第九讲
更年期养生女性更年期症状更年期“重在调不在治”调养的方法女性更年期情志养生男性更年期症状男性更年期养生注意事项还原现场第十讲
老年期养生首先要调整心理状态饮食、起居、运动的注意事项注意保暖很重要的是注意保护肝气和肾气老年人常见病的预防还原现场
· · · · · (收起)

[一本书说透中医养生_下载链接1](#)

标签

养生

中医养生

中医

卫生保健

学习

樊正伦

实用类书籍

图书馆

评论

虽然很有道理,但是一本薄薄的书怎么可能说透呢?

给妈妈买的，然后妈妈喜欢讲给我听，滔滔不绝，看似确实有收获哈哈！

多年前在央视看过樊正伦老师的讲座，受益匪浅。这本书也是讲义编辑成的。非常实用，全是平常保健的方法，值得不时学习的好书。

学点养生，很有必要

简洁明了，通俗易懂，全面细致。

有些内容是传统中医的，科学性和正确性到底如何尚需发展进一步验证

读完以后，收获很少，勉强一星

养生先养神

很推荐！大家都看看吧

很好的普及读本

[一本书说透中医养生_下载链接1](#)

书评

老姐看过这本书，推荐给老妈。老妈正在看，就推荐给了我。我看了开始几章，就推荐给同事。同事们还没看，就买了8本。后来，看了的同事又陆续买了几本。一致被打动的地方是，第一次看到一本书能把中医养生的原理讲得这么明白但不肤浅。可谓老少皆宜。看完感叹，要是爹妈生我前...

[一本书说透中医养生_下载链接1](#)