

<<图解不生病的国医养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<图解不生病的国医养生智慧>>

13位ISBN编号：9787229019488

10位ISBN编号：7229019486

出版时间：2010-4

出版时间：重庆

作者：《国医健康绝学》编委会 编

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<图解不生病的国医养生智慧>>

前言

掌握饮食对与错，赢得健康第一步万事万物相生相克，食物也一样，好的搭配才能吃出健康，不恰当的食物同食，则会侵蚀身体健康。

饮食不可单凭喜好，必须有根有据，科学设计。

我们希望能帮助您快速查找食材搭配，准确掌握饮食宜忌，轻松成就健康美食。

营养搭配一目了然，恰当烹饪尽享美食如何选择适合自己的食材，如何才能合理搭配膳食，如何烹饪才能提高营养吸收……针对大量的家常食物，不仅介绍了食材搭配宜忌，还将众多健康的烹调方法、几百款美味健康的食谱细细展示，使厨艺与饮食文化相结合，将颠覆您对食物搭配的传统错误观念，纠正您的不良饮食习惯。

饮食养生，实用功效面面俱到如何不饿肚子达到减肥瘦身之效、如何不吃补药可以延年益寿……本书所收录的饮食养生之法，涉及各种保健食谱，实用养生，体贴关怀，用正确的科学饮食理论指导食文化，对您及家人的养生、健身、延年益寿等方面大有裨益。

量身选择食补方案“五谷为养，五果为辅，五畜为益，五蔬为充”，食物如同药物，皆有性味之分，诸如西瓜、绿豆是凉性，柿子、螃蟹为寒性，羊肉、生姜是温性……食疗是养生的捷径，但要收到最好的养生成效，一定要搭配自己的体质来建立饮食习惯。

一书在手，营养健康美味全有，父母、子女、爱人各得所需，特别醒目地指出了营养健康方面种种易犯的 error 和传统的误区，使读者少走弯路，免入歧途。

这里有最直观的营养饮食原则，令您快速掌握所有家常食物的宜忌搭配，同时还能将一日三餐、四季调养、药膳食疗一一兼顾，健康饮食尽在掌握中。

<<图解不生病的国医养生智慧>>

内容概要

人体自有一套运转、修复系统：困了用睡眠修复，累了用休憩调整，肌肉酸困揉一揉就能放松，筋骨疼痛时按一按就能缓解……身体困乏、损伤、疼痛时对按摩的渴求及神奇反应，历经千余年的摸索和尝试，形成了功效显著的中医的按摩疗法体系。

在这里，专业按摩医师将逐一讲解和演示最有实用价值的家庭按摩疗法。

<<图解不生病的国医养生智慧>>

书籍目录

绪论 按摩常识一点通 疏通人体经络 什么导致经络不畅 五脏六腑与经络 穴位——健康的
 的密匙 穴位分类 怎样找准穴位 穴位按摩原则 按摩的适应症 不宜按摩的情况 按
 摩前要准备什么 按摩有先后顺序吗 阴阳经脉的含意 阴阳经脉的配对 脊椎推拿治百病
 夹脊穴的针对病症 脊椎数序的窍门 按摩常用手法图解 按摩手法的基本要求第一章 舒筋
 活血 颈肩腰腿损伤按摩 项背部劳损 落枕 颈椎病 肩部肌肉劳损 肩周炎 肩部急性扭伤 踝
 关节扭伤 背痛 腰部劳损 急性腰扭伤 腰椎间盘突出症 从骨神经痛 膝关节骨性关节炎 类风
 湿性关节炎 风湿性关节炎 小腿抽筋第二章 顺气血、通经络 内外妇男杂症对症按摩 感冒 咳
 嗽 喉咙痛 慢性支气管炎 支气管哮喘 头痛 眩晕 失眠 神经衰弱 糖尿病 高血压 低血压
 恶心呕吐 高脂血症 痛风 胃脘痛 食欲不振 呃逆 消化不良 细菌性痢疾 腹泻 慢性肠炎
 便秘 痔疮 胆结石症 近视 眼睛疲劳 耳鸣 耳痛(外耳炎、中耳炎) 急慢性咽炎 鼻炎
 流鼻血 贫血 鼻塞 月经不调 虚冷症 盆腔炎 痛经 闭经 不孕症 乳痛 更年期综合征 阳
 痿 早泄 前列腺炎 脱肛第三章 减压放松 远离亚健康 日常保健按摩 日常减压放松 浴缸里
 的放松按摩 足部按摩放松 足部反射区图解第四章 延续衰老 养颜塑身按摩 美容按摩基础 每
 日活肤简易按摩 美化面色按摩 祛皱按摩祛除面部水肿按摩 祛斑简易按摩 美目简易按摩 颈肩
 都塑形按摩 胸部塑形按摩 腹部塑形按摩 背部塑形按摩 腰部塑形按摩 臀部塑形按摩 腿部塑
 形按摩 足部塑形按摩 腿脚水肿按摩 臂部塑形按摩 手部塑形按摩 美发简易按摩 美肤淋浴按
 摩附录 十二经络穴位图解

<<图解不生病的国医养生智慧>>

章节摘录

插图：

<<图解不生病的国医养生智慧>>

编辑推荐

《图解养生必知饮食宜忌(第1辑)》：健康饮食是最科学的养生之道。
活学活用国医绝学，捍卫一生健康。

<<图解不生病的国医养生智慧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>