

<<图说黄帝内经全书2800例>>

图书基本信息

书名：<<图说黄帝内经全书2800例>>

13位ISBN编号：9787535643124

10位ISBN编号：7535643124

出版时间：2011-4

出版时间：湖南美术出版社

作者：方立生

页数：500

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>

## <<图说黄帝内经全书2800例>>

### 内容概要

著名中医师精心研读《黄帝内经》数十年成果总结，结合丰富的临床经验，总结了一套最适合现代人使用的、行之有效的养生方案。

以一问一答的方式，将《黄帝内经》的养生精髓完整表达出来，并结合当今国人生活特点，介绍大量具备操作性的养生理念。

包括饮食养生、经络养生、脏腑养生、体质养生……总结数千条从《黄帝内经》中衍生出的养生方法，致力于帮助读者建立一套健康有序的生活方式。

<<图说黄帝内经全书2800例>>

作者简介

方立生，主治中医师，毕业于河南开封中医学院，2002年于河南省信阳县中医院退休。

方立生从事中医药学辩证治疗及养生文化研究40多年，在中医内科、妇科、儿科的诊治及治疗方面有丰富的经验，尤其擅长对心血管方面疾病的诊治治疗和利用经络针灸治疗。

作为一名中医工作者，方立生对以《本草纲目》为代表的中医文化，充满了浓厚的兴趣和研究热情，并且致力于将中草药应用于养生保健与治病救人的实践中。

<<图说黄帝内经全书2800例>>

书籍目录

第一章 《黄帝内经》，国人必习的经典第二章 经络养生第三章 脏腑养生第四章 饮食养生第五章 房事养生第六章 情志养生第七章 四季养生第八章 十二时辰养生第九章 阶段养生第十章 体质养生第十一章 美容养生第十二章 运动及功法养生第十三章 环境养生

## <<图说黄帝内经全书2800例>>

### 编辑推荐

方立生主编的《图说黄帝内经全书2800例（收藏黄金版第12部）》深入挖掘《黄帝内经》养生精髓，并结合现代人的生活特点，用问题的形式阐述一个个养生道理和养生方式，配以一张张生动而形象的图片加以解释，图文并茂、浅显易懂！

可以说，本书几乎囊括《黄帝内经》中所提到的所有养生原理：饮食养生、经络养生、脏腑养生、体质养生、房事养生、四季养生、情志养生等，能从生活的方方面面给您做全方位的养生指导。读者也可以从中悟出养生之道不是一种偶尔的行为，它应当成为人们的生活方式，不是说周末外出爬爬山、去健身房做下锻炼就是养生了，事实上，养生之道存在于每个人平时起居饮食的每个角落、每个环节。

《黄帝内经》是老祖宗留给我们的养生瑰宝，我们研读它，并且按照它指示的去做，就能获得健康长命的法宝。

那么，就让我们一起走进《黄帝内经》的奇妙世界，共同感悟不生病的智慧吧！

<<图说黄帝内经全书2800例>>

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>