

《养生必养精气神》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年12月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535774941

内容简介

中医认为，精、气、神是人体生命活动的根本，自古就有“天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝神气精”之说；精、气、神三者相互为用，对保持和恢复人体健康、维持人体正常生理活动起着非常重要的作用，为养生长寿之根本。

养生必养精气神。一是要注意精气神的物质补充；二是不可滥耗精气神。本书基于这两点，介绍亚健康人士、男士、女士、老年人在日常生活中如何通过饮食调养、运动锻炼、起居调护、情志调节、经络养生等易于操作、能自我践行的方式，来防止损耗精气神、补益精气神，从而保持健康、美丽，更加幸福地享受美好人生。

作者简介

薛永东，男，生于1949年，至今行医四十余载。出身中医世家，主任医师，北京药王阁中医研究院教授，北京中医疑难病研究会专家技术委员会主任委员。出身于中医世家，后调入中国中医研究院，并拜周总理作保健医师岳美中的传人张兆云教授为师。曾被授予由老一辈国家领导人薄一波题写的“中华创业者”金牌，受到朱镕基总理和彭佩云副委员长的接见。2009年被录入由中华中医药协会主编的《中国中医名人榜》一书。

执业医师资格编码：110106490501001

目录

第1章 愁眉不展人命短，养好“精气神”快活似神仙

不生气，就不会伤到精气神，活到百岁都没病

把“皱”着的眉头打开，微笑养好精气神

人以群居，不独居乐子更多，身体更好

天塌下来有高人顶着，“放得下”命自安

心绪不宁做“呼吸操”，专注气息最养精气神

向食物讨点“开心药”，让精气神“阳光”起来

向佛门学点养精养气养神功

有“心病”就会耗损精气神，治“心病”养好精气神

多攀比气死人，知足常乐精气神不受困

第2章 “亚健康”肆虐每个人，养好精气神赶走“亚健康”

枸杞茶养好精、气、神，消除疲劳综合征

胖瘦都是精气神开了小差，“补气养血精力粥”健美你的身材
紧张易致身体疼痛，“放松操”赶走疼痛

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)