

养生到底养什么：揭开健康长寿的秘密（附DVD光盘1张）



[养生到底养什么：揭开健康长寿的秘密（附DVD光盘1张）_下载链接1_](#)

著者:孔令谦 著

[养生到底养什么：揭开健康长寿的秘密（附DVD光盘1张）_下载链接1_](#)

标签

评论

内容详细齐全

刚入手，还没看，等有空了看

帮朋友买的很不错的一本书

多看看，好好保重身体。这书很好，很有价值。

内容还可以，还送光碟

书是正版，内容很好，适合阅读

自然养生，平衡养生，开卷有益

内容通俗易懂 包装精美 越看越喜欢 赞一个

觉得这个还是买对的了哇哈哈

看看。。。。。。。。。。

文笔一般般，内容一般般，都是其他出书人说过的东西。

还可以吧，可以多些图片，文字再深刻点！

好

很喜欢...孔令谦1.孔令谦，他的每一本书几本上都有，这本养生到底养什么揭开健康长寿的秘密（附光盘1张）很不错，现代人最佳的体质养生方案黄帝内经到底要告诉人们什么养生的原则是什么从古到今，我们都在寻找一个长寿秘诀，人体为什么会衰老长寿的秘诀又是什么呢孔老师告诉您最自然的养生法！解决现代人三大典型体质问题阴虚，内热，脾湿。怒伤肝，喜伤心，思伤脾，恐伤肾，悲伤肺，身体上的反应跟情绪的波动有什么联系呢胃是我们的货仓，脾就好比物流公司，如何使脾胃的正常运转，使身体排除糟粕，汲取精华呢气候交替是致病的外因，究竟该如何做到春生、夏长、秋收、冬藏现代都市人熬夜、失眠、焦躁导致阴虚、内热、脾湿，不同体质的人该如何养生养移气，居移体，居真的会对人的健康有着至关重要的影响吗女性如何使健康体质与美丽容颜兼得又如何抛却忧思忿怒，获得幸福人生夕阳无限好，只是近黄昏。那么，船到江心，如何补漏中老年养生自有诀窍。推拿、拔罐、洗澡、吃药生活小事，蕴藏养生之道，也处处充满了养生陷阱！养生不难，健康长寿秘诀存于生活之中孔令谦告诉您最自然地养生法！名家讲坛栏目以传播名家智慧为己任，力求实现名家之鸣，展示名家之明，让名家为大家服务。栏目内容涵盖经济管理、商务实战、金融投资、传统国学、健康养生等系列。传统与现实并重、商道与儒道融合，力争让广大受众观之有益，闻之欢喜，并能有所感、有所思、有所悟、有所得。养生到底养什么揭开健康长寿的秘密是京城四大名医孔伯华之嫡孙孔令谦先生的心血之作养生到底养什么揭开健康长寿的秘密为大家解释了养生的道理和原则，特别针对现代都市人群、女性朋友和老年人以及不同体质的人群提出了对应的养生方法。回忆我的祖父孔伯华先祖孔伯华，谱讳繁棣，号伯华，以字行，别号不龟手庐主人。生于公元1884年6月5日，卒于1955年11月23日，享年七十一岁。精于文史，尤善岐黄，乃北京四大名医之一。新中国成立后历任中国人民政治协商会议全国委员会委员（主席团成员），中央人民政府卫生部顾问，中国医学科学院中西医学术交流委员会副主任委员，中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员，北京中医学会顾问等职。先祖祖上原籍山东曲阜，后由上十代迁居汶上。据孔子世家谱载孔伯华为孔子第七十四代孙，属于大宗户，乃孔子六十二代言圣功孔闻韶二子孔贞宁的后裔。先祖二十六岁始来北京，应任外城官医院医官之职。后辞去官医院医官，在京悬壶应诊，投无不效，名噪京师。1930年，先祖与萧龙友先生合力创办了北平国医学院（院址在西单北白庙胡同），萧为董事长，祖父为院长。旨在培养中医人才，壮大中医队伍，提高中医疗效，确保人民健康。遴聘当时第一流国手，分别

书到用时方恨少，事非经过不知难。养成自己随时随地都能学习的习惯，你的一生就会受用无穷。事业的发展，生活的丰富多彩，爱情的幸福美满，身心的健康快乐等等，总之，生活工作中我们时时处处都在学习当中。也许你仅仅把在学校，从书本上的学习当成学习了，但实际上那只是人生学习旅程的一部分。处处留心，培养对许多事物的兴趣爱好，你就会不断丰富自己的心灵，增长见识，对生命和生活的意义也就会更为理解。其实，书对人的影响是逐步逐步积累的，就我的读书经验来说，一本书或是几本书对你影响深远那说明你读的书还不够多，古人云，开卷有益，就是说每本书里都有你值得吸收的东西，慢慢的，书读得多了，就会产生一种量变到质变的情况，书读得多了，才能有比较，才能升华。所谓腹有诗书气自华呀！高尔基说过书籍是人类进步的阶梯。在我看来，读书很重要。读书可以让我们学到丰富的知识，可以让我们开阔眼界，还可以使人进步。当我看到养生到底养什么揭开健康长寿的秘密（附光盘1张）的标题时，我就决定买下来，孔令谦著的书每一本我都很喜欢，大家可以先看下这本书的简介！现代人

最佳的体质养生方案黄帝内经到底要告诉人们什么养生的原则是什么从古到今，我们都在寻找一个长寿秘诀，人体为什么会衰老长寿的秘诀又是什么呢孔老师告诉您最自然的养生法！解决现代人三大典型体质问题阴虚，内热，脾湿。怒伤肝，喜伤心，思伤脾，恐伤肾，悲伤肺，身体上的反应跟情绪的波动有什么联系呢胃是我们的货仓，脾就好比物流公司，如何使脾胃的正常运转，使身体排除糟粕，汲取精华呢气候交替是致病的外因，究竟该如何做到春生、夏长、秋收、冬藏现代都市人熬夜、失眠、焦躁导致阴虚、内热、脾湿，不同体质的人该如何养生养移气，居移体，居真的会对人的健康有着至关重要的影响吗女性如何使健康体质与美丽容颜兼得又如何抛却忧思忿怒，获得幸福人生夕阳无限好，只是近黄昏。那么，船到江心，如何补漏中老年养生自有诀窍。推拿、拔罐、洗澡、吃药生活小事，蕴藏养生之道，也处处充满了养生陷阱！养生不难，健康长寿秘诀存于生活之中孔令谦告诉您最自然地养生法！名家讲坛栏目以传播名家智慧为己任，力求实现名家之鸣，展示名家之明，让名家为大家服务。栏目内容涵盖经济管理、商务实战、金融投资、传统国学、健康养生等系列。传统与现实并重、商道与儒道融合，力争让广大受众观之有益，闻之欢喜，并能有所感、有所思、有所悟、有所得。养生到底养什么揭开健康长寿的秘密是京城四大名医孔伯华之嫡孙孔令谦先生的心血之作养生到底养什么揭开健康长寿的秘密为大家解释了养生的道理和原则，特别针对现代都市人群、女性朋友和老年人以及不同体质的人群提出了对应的养生方法。从这里面就

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，
当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”
电脑特技，可以做一只自由飞翔的蝙蝠，然后复制，给他们一些简单的算法（不要撞上其他蝙蝠，跟上身边的蝙蝠就能让这群“算法蝙蝠”飞起来，而且看上去很真实。这不禁让我们联想，自然界的规则是否也就是如此简单。如果你觉得自己笑不出来强迫自己微笑 如果自己单独一人的时候 不妨唱唱歌 尽量让自己高兴起来 就好像你真的很快乐一样 那就能使你快乐 事实上 行动和感受是并道而驰的 所以你需要快乐时 可以强迫自己快乐起来 就是让自己知道快乐时出自自己的内在的心情 不需要向外界寻求的在辩论中获取利益的唯一方法就是避免争论，一个成大事的人，不能处处计较别人 消耗自己的时间去和人家争论，无谓的争论 对自己性情上不仅有所损害 且会失去自己的自制力 在尽可能的情况下 不妨让自己谦让一点 与其跟一只狗抢路 不如让狗先走一步 如果给狗咬了一口 即使把狗打死了 也不能治好你的伤口苏格拉底辩论法：以“是，是”作为对方唯一的反应观点 问的问题都是反对者愿意同意而接受的 不断获得对方的同意 承认，最后使反对者在不知不觉中接受了在数分钟前他还坚决否认的结论如果你错了 迅速郑重的承认下来 如果在别人责备你之前很快承认你的错误 对方想要说的话你已说了 他就没话说了 你有99%机会获得他的谅解 任何一个愚蠢的人都会尽力辩护他的过错 而多数愚蠢的人是能承认自己过错的 用争夺的方法 你永远无法得到满足 可是当你谦让的时候 你可以得到比你期望多得多的多“不甘平庸，崇尚奋斗” 生命的价值是需要用努力奋斗来实现的，从踏入这个世界开始我们就被赋予了一种无形的责任，或轻或重，演绎了不同的人生。每一个人都有属于自己的生命轨迹，我们在一旁观看，观看他人的欢喜或忧愁。一辈子就那么长，我们不能沉浸在他人的缤纷的舞台上，我们还有自己的舞台需要用心去演绎。“自强不息，厚德载物”，我崇尚这种宏广的精神境界。“自强”这是立身的前提，我们需要用她来夯实自己的人生基石；“厚德”这是一生的财富，只有“厚德”我们才能赢得尊重。 好好奋斗，为了自己，为了年迈的父母，为了那一个曾爱我如假如我们想交朋友，就应该先出来替别人做些事情，需要时间、精力、公义、体恤的事情。 2. 真诚的对别人发生兴趣 3. 时刻保持微笑，他是我们与人相处最好的方式 4. 我也改掉原有对人的批评,把斥责人家的话，换成赞赏和鼓励。我再也不会说我需要什么

么，而是尽量去接受别人的观点。眼前的演变，已改变了我原有的生活，现在我是一个跟过去完全不同的人了，一个比过去更快乐，更富有的人。和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你，值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

[养生到底养什么：揭开健康长寿的秘密（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)

书评

[养生到底养什么：揭开健康长寿的秘密（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)