

从头到脚花来养



[从头到脚花来养_下载链接1](#)

著者:吴大真，王凤岐 著

[从头到脚花来养_下载链接1](#)

标签

评论

还没有看，不知道内容

让我从中了解了好多新知识

一看就知是精装，正版，彩印的

爸爸买的 养生必备

不错，京东信的过 不错，京东信的过

家里老人一直喜欢看这类书

还不错！ 还没开始看。

快递很快，经典实用，可行

说的很好，分析的很透，很养生

喜欢她的书。

书很正规，总体还是很不错的，纸张印刷都正常，是正版的。

还没有看，打算在无聊时候看的

养生的好书

很多内容不怎么实用，内容也不多
建议吴大真老师的书可以集中起来取其精华出一两本就够了

还好吧，以后我也写书卖去

买了，还没看啊啊啊啊啊啊啊

.....

人比花娇，与花为伴，以花为食，身上散发着花一般的清香。事实上，花卉对我们养生、美容真的有无比的作用。有些花卉可以用来泡茶，长期服用有很好的抗氧化、保健作用，除此之外，花草药用价值也很高，大家可以根据自己的喜好和身体情况，选择养一些小型花卉。人参每年可观赏三季，其根、叶、花、种子都可入药，对强身健体、调理机能有一定作用，比较适合气虚体弱，患有慢性疾病的老年人种植。如百合花花气清香，它的茎与花朵既可以食用，也能入药，有镇咳、平惊、润肺之功效，适合患有肺结核的老人种植。以花养生保健已成为现代时尚，但也需要一些注意事项。

1.一定要去药房、药店买花。因为大部分花可观、可食，而药房卖的花是食用的，要区别。2.这些养生保健花大部分是指花蕾，因为花蕾在含苞待放时的营养最丰富。3.用花保健时，一定要记住，再好的花也要因人而异，必须根据自己的情况对症使用，要知其然，更要知其所以然，才能用得好。4.对于没有专业知识的百姓，最好不要将各种不同的花混合使用，混用是很难掌握的。5.任何东西再好，都不能长期使用。中医认为，人体阴阳总是处于动态的不平衡过程之中，如果长期使用某种保健品，可能会导致阴阳的动态不平衡状态发生大的偏离，反而损伤身体。因此，如果想长期、大量或随意饮用花茶，建议最好在饮用前，找中医咨询一下，看看自己属于何种体质，以便根据自己的体质，选择合适的花。

吴大真，王凤岐而优雅却可以通过后天的努力来达成优雅不是30女人的专利也不是名门望族女子的专利而是每个女人一生的功课每个女人都有过优雅生活的能力从头到脚花来养如果上帝没有给你美貌那何不努力做到优雅来超越美貌呢如果你已经幸运地拥有美貌那何不用优雅来超越时光让这美貌历久弥新呢说到优雅再没有比法国女人尤其是巴黎女人更有资格诠释的而只有深谙法式优雅之道的中国女人从头到脚花来养介绍了用15种花

养护、治疗15类常见病症的方法。所选花方均安全、实用、有效，经济实惠，且取材方便、操作简单、省时省力，有助于读者及相关患者掌握。在介绍每种花疗法的同时，还介绍了其他相关的民间疗法，如按摩等。从头到脚花来养内容通俗，实用性强，适合于中医爱好者、相关疾病患者及相关研究人员阅读参考。更懂中国女人的内心需求石楠曾在巴黎待过很长一段时间前后有八年之久所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻如果你像我一样看过石楠出国之前的照片那么石楠站在你面前的时候你一定认不出她来完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子蜕变成了一位装扮得体谈吐风趣顾盼生姿的优雅熟女时间的原因固然存在但也不能否认漫长的法国生活对她的影响有多深远从外在到人生观幸福观希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书一步一步从内到外走向优雅并从此改变自己枯燥乏味一成不变的生活拥抱完美幸福的人生1咽喉要道，重视养护不可小瞧咽喉肿痛，不仅说话困难，还影响饮食。咽喉实际上由咽和喉两部分组成。黄帝内经·灵枢中说咽喉者，水谷之道也喉咙者，气之所以上下者也。重楼玉钥则说咽者胃之系，喉者肺气之所通。简单来说，咽是食物的通道喉主声音，是气上下的通道。咽喉的意义非凡，它是人体与外界相通的要道，具有重要的防御、呼吸、吞咽、发声共鸣等功能。咽部是呼吸道和消化道的第一道防线，是人体的要塞，是疾病的重要通报哨所。许多免疫细胞驻扎于此，担负抵御外部细菌入侵的任务。咽喉之地还是炎症细胞和淋巴组织的聚集地，感觉神经末梢也很丰富，因此特别敏感，稍微接触外部的刺激都会产生反应。另外，咽部是人体与外界沟通的桥梁，是呼吸、进食的必经通道，受到外部的刺激比较多。也因为咽喉与外界的这种广泛沟通，所以比较容易受外界影响，成了引发炎症的重灾区。咽喉肿痛可以说是一种最常见的病症，它多发生于寒冷季节，像感冒、扁桃腺炎、鼻窦炎、百日咳、咽喉炎以及病毒感染通常都伴有咽喉肿痛。多数急性咽喉肿痛会在数天至数周内自动消失。如果疼痛持续存在或在几天内加重，就应及时去医院就诊。咽为人体第一大孔窍，它离我们人体的中枢——头部最近，通过咽喉的经脉一共有8条之多，所有上脑、上头的经脉，全

很喜欢吴大真，王凤岐，他的每一本书几本上都有，这本从头到脚花来养很不错，从头到脚花来养介绍了用15种花养护、治疗15类常见病症的方法。所选花方均安全、实用、有效，经济实惠，且取材方便、操作简单、省时省力，有助于读者及相关患者掌握。在介绍每种花疗法的同时，还介绍了其他相关的民间疗法，如按摩等。从头到脚花来养内容通俗，实用性强，适合于中医爱好者、相关疾病患者及相关研究人员阅读参考。1咽喉要道，重视养护不可小瞧咽喉肿痛，不仅说话困难，还影响饮食。咽喉实际上由咽和喉两部分组成。黄帝内经·灵枢中说咽喉者，水谷之道也喉咙者，气之所以上下者也。重楼玉钥则说咽者胃之系，喉者肺气之所通。简单来说，咽是食物的通道喉主声音，是气上下的通道。咽喉的意义非凡，它是人体与外界相通的要道，具有重要的防御、呼吸、吞咽、发声共鸣等功能。咽部是呼吸道和消化道的第一道防线，是人体的要塞，是疾病的重要通报哨所。许多免疫细胞驻扎于此，担负抵御外部细菌入侵的任务。咽喉之地还是炎症细胞和淋巴组织的聚集地，感觉神经末梢也很丰富，因此特别敏感，稍微接触外部的刺激都会产生反应。另外，咽部是人体与外界沟通的桥梁，是呼吸、进食的必经通道，受到外部的刺激比较多。也因为咽喉与外界的这种广泛沟通，所以比较容易受外界影响，成了引发炎症的重灾区。咽喉肿痛可以说是一种最常见的病症，它多发生于寒冷季节，像感冒、扁桃腺炎、鼻窦炎、百日咳、咽喉炎以及病毒感染通常都伴有咽喉肿痛。多数急性咽喉肿痛会在数天至数周内自动消失。如果疼痛持续存在或在几天内加重，就应及时去医院就诊。咽为人体第一大孔窍，它离我们人体的中枢——头部最近，通过咽喉的经脉一共有8条之多，所有上脑、上头的经脉，全都要经过咽喉，所有的气血都是经过咽喉而上头的。所以，如果咽喉总是出现问题，会感觉头晕脑涨。同时，咽喉与人体脏腑经络密切相关，咽喉有病可以直接影响内脏，同样，内脏有病可直接反映于咽喉，可以说咽喉是内脏疾病的重要观察站。中医学讲咽为胃之关。咽是脾胃之延伸，故与脾胃的关系最为密切。饮食不当，入胃易损于咽。如咽痛的人常伴有腹部症状，如恶心呕吐、腹痛腹泻。一旦咽痛好转，这些症状也会不药而愈。中医学还讲喉为肺之门。咽喉为呼吸之门，与肺有着直接的关系。咽喉为邪毒好侵久留之地。咽喉居上，首先感受外邪，外感之邪入肺则易伤喉。故咽喉肿痛通常为上呼吸道疾病的前奏。大肠

经走喉咙，大肠主津，吸收水液，参与体内的水液代谢，如果大肠这种主津的功能过强，体内的津液过耗，就会出现喉咙干痛。这种喉咙干痛者，接下来就有可能出现大便干燥、颈肿喉闭等症状。这时应该从大肠论治。如果喉咙外面两边肿，就是小肠

今天刚刚拿到书，这本...吴大真1.吴大真，...王凤岐1.王凤岐写的从头到脚花来养很不错，从头到脚花来养介绍了用15种花养护、治疗15类常见病症的方法。所选花方均安全、实用、有效，经济实惠，且取材方便、操作简单、省时省力，有助于读者及相关患者掌握。在介绍每种花疗法的同时，还介绍了其他相关的民间疗法，如按摩等。从头到脚花来养内容通俗，实用性强，适合于中医爱好者、相关疾病患者及相关研究人员阅读参考。花卉可以赏心悦目，花卉可以美景留香，花卉可以制茶入馐，花卉也可以治病救人。前段时间，我与王凤岐老师一起，在北京电视台养生堂栏目做了五期主题为五朵金花养身心的节目。由于时间、栏目设置等情况的限制，有很多问题没有讲到、讲透，讲得不是很过瘾。想一想，我们的金花何止五朵，它所能养的疾病又何止区区几种可以说，我们从头到脚都可以用花来养！当然，如果只是谈花，又把我们眼光给局限住了。我们生活中的常见病、小毛病，除了用花来养、花来治之外，还有许许多多的可以信手拈来的，简、便、廉、效的家庭保健与自疗的小方法，一直没有机会介绍给大家。而且在节目播出之后，有许多热心观众通过各种渠道向我们要小方子，而我们也苦于没有一个合适的机会，把我们的所知所学告诉大家，帮助大家解除病痛。而这，也正是我写本书的发端。这个想法也得到了王凤岐老师的认可。我们一拍即合，决定做这样一件有意义的事。生活中有很多小问题，其实自己就能搞定。这次我和王凤岐老师通力合作，从生活中的常见病和小毛病入手，有针对性地，尽可能多地整理、编选了一些简易、有效的养生保健、防病治病的小方法、小食谱提供给大家。我想，之前我给大家奉献的是一道道精美的花餐，而今我们一起，给大家献上的是一碟碟别致的小菜，希望读者们能够根据自己的情况，在阅读中找到最适合自己的养生方法，品尝到健康的滋味。最后，我还是要提醒大家，我们所说的是养，仅限于小问题、小毛病，如果您的问题严重，还是要去找专业的医生来给您瞧一瞧。当然，我也欢迎您来找我，让我有机会回报您的热情与关爱。你们的健康，是我们做医生的最大的欣慰！吴大真2011年冬1咽喉要道，重视养护不可小瞧咽喉肿痛，不仅说话困难，还影响饮食。咽喉实际上由咽和喉两部分组成。黄帝内经·灵枢中说咽喉者，水谷之道也喉者，气之所以上下者也。重楼玉钥则说咽者胃之系，喉者肺气之所通。简单来说，咽是食物的通道喉主声音，是气上下的通道。咽喉的意义非凡，它是人体与外界相通的要道，具有重要的防御、呼吸、吞咽、发声共鸣等功能。咽部是呼吸道和消化道的第一道防线，是人体的要塞，是疾病的重要通报哨所。许多免疫细胞驻扎于此，担负抵御外部细菌入侵的任务。

速度很快，，，书蛮不错的物美价廉~

在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司服务很到位，把书拿到4楼上来了（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国

传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，

而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

[从头到脚花来养_下载链接1](#)

书评

[从头到脚花来养_下载链接1](#)