

<<休闲养生>>

图书基本信息

书名：<<休闲养生>>

13位ISBN编号：9787117129398

10位ISBN编号：7117129395

出版时间：2010-7

出版时间：人民卫生出版社

作者：温长路

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>

## &lt;&lt;休闲养生&gt;&gt;

## 内容概要

休闲养生,是以个人的文化修养为背景,以探求和享受文化生活为目的,以获得现实生活中个人的心理满足、精神愉悦、身体健康为目标的生命活动。

它涉及的范围很广,养花种草、观鸟钓鱼、养狗喂猫、饮酒品茶、化妆美容、聊天对话、旅游交际、登山攀岩、舞拳弄棒、游艺耍斗、诗词歌咏、琴棋书画、收藏集邮等都是它涵盖的对象,是人们生活中不可或缺的内容。

休闲养生中的健康问题非常突出,它们既有对人的身体有益的一面,也存在对人体健康不利的问题。如何解读这些问题,给大众的健康休闲开辟一条正确的路径,让大众在休闲养生中避害趋利,获得健康的知识和享受,是许多人既关注又困惑的问题。

本书选取与人们生活关系最密切、普通人参与最多的休闲养生项目93个,把它们分为“种花植草”、“运动游艺”、“书画歌乐”、“休闲消遣”等四个专题加以论述,基本可以涵盖日常休闲活动中的常见内容。

在保持中国传统文化优势的基础上,把现代生活方式中的一些内容(如上网、瑜伽、美容等)也写了进来,用中医、西医乃至多学科的知识进行阐释。

既考虑到能为中老年人接受的特点,也力图为年轻人打开一扇通向休闲文化乐园的大门。

本书内容通俗易懂,语言生动活泼,文字与图画立体交织,是中老年知识分子、工农大众、青年学生,尤其是女性不可多得的养生保健秘笈。

<<休闲养生>>

作者简介

温长路，笔名文苕、寓愚。

现为中医主任医师、教授、作家，享受国务院特殊津贴专家、卫生部健康教育专家、国家中医药管理局中医药文化建设和科学普及委员会专家。

并担任中华中医药学会学术顾问和科普分会主任委员，中医药文化分会副主任委员等职。

长期从事医学教育、临床

<<休闲养生>>

书籍目录

种花植草运动游艺书面歌乐休闲消遣

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>