

<<养生经>>

图书基本信息

书名：<<养生经>>

13位ISBN编号：9787216019729

10位ISBN编号：7216019725

出版时间：2006-6

出版时间：湖北人民

作者：赵国华，刘国建 主编

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>

<<养生经>>

内容概要

传统养生学典籍数量浩繁，有博大精深的专著，有精彩纷呈的单篇，更有难以计数的闪烁着智慧火花的片断和格言；内容也很丰富，涉及调摄精神、顺应四时、生活起居、饮食调理、房事调谐、劳动运动、气功调谐、经络穴位、药物调理、文体娱乐等方面，而且既有深奥玄妙的养生理论，也有方便实用的养生方法。

本书着重突出以下六类内容：调心养生，顺时养生，饮食养生，起居养生，房室养生，文娱养生。所选内容上自先秦，下迄明清，为各个历史时期养生学的精华，力求全面反映我国古代的养生学理论和实践能对读者朋友有一定的启发和借鉴。

养生方式多种多样，有调心养生、顺时养生、饮食养生、起居养生、房室养生、文娱养生……这么多养生方法，你可能还是第一次听说吧。

如果你对此感兴趣，想对它们有更多、更具体的了解，那就看看本书吧。

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>