

<<中华养生>>

图书基本信息

书名：<<中华养生>>

13位ISBN编号：9787807426493

10位ISBN编号：7807426497

出版时间：2009-9

出版时间：百花洲文艺出版社

作者：吉军

页数：140

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>

<<中华养生>>

内容概要

中华文化是世界上最古老的文化之一，也是中华民族智慧的结晶。它丰富的内涵，不仅充分表现出以华夏文化为中心的统一性，而且有着非常明显的多民族特点。中华文化的统一性，在中国历史上的任何时刻，即使是在多次的政治纷乱、社会动荡中，都未曾被分裂和瓦解过；它的民族性则表现在中国广袤疆域上所形成的多元化的区域文化和民族文化。而在悠久的历史长河中，随着中外文化交流的频繁，中华文化又吸收了许多外来的优秀文化。它的辉煌体现在哲学、宗教、文学、艺术里，它的魅力体现在中医、饮食、民俗、建筑中。数千年来，它不仅滋养着炎黄子孙，而且对世界其他地区的历史与文化产生了重要的影响。

书籍目录

引言特色篇 顺应自然，改善环境 饮食起居，综合调理 形神兼顾，节放有序 防重于治，提倡早治 强调适度，勿走极端 姊妹文化，相互交融 汇集百家，古今一贯内容篇 精神养生 环境养生 饮食养生 健身养生 起居养生 艺术养生 习俗养生 顺时养生 旅游养生榜样篇 “山中宰相”陶弘景 长寿药王孙思邈 爱国诗人陆放翁 长寿皇帝数乾隆 国画大师齐白石 百岁棋王谢侠逊 养心作家谢冰心 养生哲人毛泽东理想篇 东海求仙秦始皇 延年益寿何首乌 休闲养生，各得其乐 长寿之乡换棺材的习俗附：长寿老人的调查主要参考资料

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>