

<<起居养生>>

图书基本信息

书名：<<起居养生>>

13位ISBN编号：9787200047165

10位ISBN编号：7200047163

出版时间：2002-10

出版时间：北京出版社

作者：杨爱国

页数：148

字数：75000

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>

<<起居养生>>

内容概要

人们在日常生活中，常常会遇到各种养生方面的问题。我国古代先人，在起居养生领域里积累了宝贵的经验。打开《起居养生》一书，就是踏上了一座长长的桥。今人通过此桥，会找到古人养生之宝藏。

本书从九个方面论述了衣食住行中的养生之道，内容丰富，包罗万象。在许多章节里面，针对身体保健中出现的种种问题，运用中医中药、按摩、针灸等方法进行治疗，定能见效。

读了此书，您的居室布置会更加舒适宜人，您的衣着服饰会更加漂亮大方，同时您也掌握了一套健康长寿的起居养生之法。

<<起居养生>>

书籍目录

序言睡眠与养生 1.默寝暗眠神晏如 2.午时小睡可养阳 3.寤寐有时须保质 4.今宵感叹卧如弓 5.安其寝处起居便 6.美梦与噩梦 7.失眠的苦恼与防治 8.高枕未必无忧 9.安眠守诀到睡乡 10.睡觉这前可采用的
养护居室与养生 1.住家居所的选择及改善 2.居室布置宜素雅 3.庭阳台织花圃 4.冬暖夏凉宜恒温
旅游与养 1.郊外漫游舒畅身心 2.林中漫步,快乐长寿 3.海浓宜人避夏暑 4.旅游保健防意外
生衣着与养生 1.衣着服饰适寒温 2.四时衣装勤更换 3.衣着时兴有利弊
四时与养生 1.春令升发,舒干防风 2.夏季炎热,清心避暑.....
健脑与养生 沐浴与养生 每日调摄与养生 其他养生

<<起居养生>>

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>