

<<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>