

<<养生妙典>>

图书基本信息

书名：<<养生妙典>>

13位ISBN编号：9787215055384

10位ISBN编号：7215055388

出版时间：2005-1

出版时间：河南人民出版社

作者：叶丹

页数：311

字数：211000

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>

## <<养生妙典>>

### 内容概要

随着人们的生活水平的不断的提高，人们的平均寿命也不断的延长，保养、养生成为了我们非常关注的事情。

《养生妙典》是一本讲述养生知识、经验、秘诀和长寿老人实践经验的总结及医务工作者科研成果的集萃。

该书内容丰富，结合实际，文字流畅，雅俗共赏，祝愿每一位读者都能够健康长寿！

## <<养生妙典>>

### 书籍目录

#### 养生经法

- 一、 养生格言
- 二、 四受用与四道吟
- 三、 四时摄养阴阳法
- 四、 孙真人卫生歌
- 五、 老人养生十字诀
- 六、 十二时辰养生法

#### 健身功法

- 一、 太极拳
- 二、 八段锦

#### 长寿秘诀

- 一、 延年要诀
- 二、 长寿谣

#### 饮食疗法

- 一、 食疗歌
- 二、 养生《粥疗歌》

#### 偏单验方

- 一、 治头痛三则
- 二、 治神经衰弱四则

#### 美容诀窍

- 一、 美容秘诀就在您身边
- 二、 肌肤四季保养要领

#### 名人养生

- 一、 仁者寿--孔子的养生观
- 二、 醉在自然的箫声里--倾听庄子逍遥游
- 三、 合度养生,身乃无害--韩非的养生观
- 四、 西汉人瑞张苍
- 五、 诸葛亮论治病之道

<<养生妙典>>

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>