

<<古代养生秘诀>>

图书基本信息

书名：<<古代养生秘诀>>

13位ISBN编号：9787511601711

10位ISBN编号：7511601715

出版时间：2010-7

出版时间：中国农业科学技术出版社

作者：马荣华

页数：209

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>

## <<古代养生秘诀>>

### 内容概要

本书撷取摄生养性之精华，进行分类整理、标点断句；对各章节中的一些重点引文做了白话文翻译；对一些深奥字句和名词术语，则以注释、讲解、括号等形式加以注解，按语则为编著者发表的议论；对有些经络和功法还附有图解。

书中除荟萃修身养性理论、静坐调息方法、导引按摩功法、饮食调养宜忌、现代养生范例外，还收录了不少秘方验方。

力求使读者在增长养生知识，形成良好的养生习惯的同时，兼能济世利人。

读者只要在汲取古代养生理念的基础上，对健身功法掌握个三招五式，并持之以恒地修炼，即可收到清心养神、健体强身、防病却疾、益寿延龄之功效，健康百岁是可望而又可及的！

<<古代养生秘诀>>

作者简介

马荣华，1948年1月出生于湖北天门。

幼读私塾，酷爱中国古典文学。

毕业于华中师范大学中文系，硕士研究生学历，法学硕士学位。

数十年工作之余，研读不辍，曾在省部级以上刊物发表作品200余篇；20世纪90年代，与马临溪先生合编《县级领导与管理》（陕西人民出版社出版）；2

<<古代养生秘诀>>

书籍目录

序言第一章 养生总论 引言 第一节 天人合一 第二节 四季养生 第三节 致病三因 第四节 养生歌诀第二章 保元养气 第一节 元气存亡 第二节 保守元气 第三节 调养精气 第四节 吸食清气第三章 修身养性 第一节 将摄保命 第二节 清心养神 第三节 节欲养精 第四节 修身养形第四章 导引按摩 第一节 经络表里 第二节 健身之道 第三节 静坐调息 第四节 导引之术 第五节 按摩之功第五章 饮食调养 第一节 饮食养生 第二节 食饮宜忌 第三节 糜粥食疗第六章 秘方验方 第一节 慎用药饵 第二节 药物服法 第三节 名家方录第七章 现代养生范例 引言 一、宋美龄——端庄清静享天年 二、陈立夫——百年好合话养生 三、张学良——囚禁修炼全福寿 四、张群——人生七十方开始附录 《养生要诀》 《摩擦强身法》

<<古代养生秘诀>>

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>