

<<养生百科1000问>>

图书基本信息

书名：<<养生百科1000问>>

13位ISBN编号：9787530851838

10位ISBN编号：7530851837

出版时间：2010-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：尧文

页数：792

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>

## <<养生百科1000问>>

### 内容概要

养生术是中华传统医学中的瑰宝。

本书以健康养生为主题，分为养生经典和养生实践两个篇章。

经典篇主要介绍了《黄帝内经》《易经》《本草纲目》等书中对养生的概念和主张的论述；实践篇主要从药补、食疗、手诊、面诊、经穴、针刺、拔罐、按摩等方面分门别类地介绍中国传统养生术。

依照本书，大家可以调和自己的身体阴阳，注意自己的膳食住行，了解自己的健康状况，以便达到健康长寿、延年无疾的目标。

书籍目录

上篇 养生经典 第1章 内经养生 第2章 本草养生 第3章 易经养生 第4章 儒家养生 第5章 道家养生  
第6章 养生名家 第7章 养生专著下篇 养生实践 第1章 药补 第2章 食疗 第3章 药膳 第4章 手诊 第5  
章 面诊 第6章 经脉 第7章 针刺 第8章 拔罐 第9章 按摩 第10章 导引 第11章 房事 第12章 起居 第13  
章 纪年

#### 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>