第一图书网, tushu007.com

<<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

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