第一图书网, tushu007.com

<<四库全书养生术>>

图书基本信息

书名：<<四库全书养生术>>

13位ISBN编号：9787531721338

10位ISBN编号：7531721333

出版时间：2007-4

出版时间：北方文艺出版社

作者：黄胜光

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

民间广为流传的养生文本，一部综合古人智慧的运动养生经典！

《四库全书养生术》作为一部流传久远的古代传统养生经典，自1994年出版以来，其独特的养生方法一直被广大读者奉为养生的“灵丹妙药”。
本书要点如下：
强调养生必须养神、养德，认为要使身体健康长寿，先要加强道德修养，保持舒畅的心情和拥有宽阔的胸怀。

强调居住环境对健康的影响以及如何去调理我们的生活起居。

创造了具有中国特色的运动养生法——五禽戏、八段锦、十二段锦等，把肢体运动与呼吸运动相结合，以此疏通经络、调和气血、培育真气、舒筋健骨，达到健康长寿的目标。

在饮食养生方面，介绍了20种粥养偏方和16种养生药膳，烹调简单，易得易行，既有营养价值，又有治疗、强身、延年益寿的作用。

在药物养生方面，介绍了34种养生益寿古方，这类方剂着重于一个“养”字，多选用平和无毒、无益无损的药物，注重整体调养，作用较广泛。

这些养生理论和方法，应用它们，可以使您轻松地学到实用的养生知识，却病延年，增进身体健康。

第一图书网, tushu007.com

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