第一图书网, tushu007.com

<<中医养生经>>

图书基本信息

书名：<<中医养生经>>

13位ISBN编号：9787533153274

10位ISBN编号：7533153278

出版时间：2009-8

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

养生是中医的一大特色，也是中医的一大特长。
中医有系统的养生理论，有具体的养生方法，且贴近生活，简单可行。
中医养生是中国传统文化的一枝奇葩，在数千年中积累了丰富的养生经验，总结了大量行之有效的养生方法。
中医书籍汗牛充栋，我们写《中医养生经》的目的就是提炼其精华，使读者在短时间内了解和掌握中医养生的精髓。
我们认为其精华主要有两方面：一是其养生理念，二是其养生方法。
理解并接受中医的养生理念，在养生的方向上就不会有大的偏差；学习中医的养生方法，则能真正学以致用。
中医的养生理念与我国的传统文化一脉相承，讲究天人响应、三因制宜、形神兼备、动静结合。
中医将养生的具体实践融合到生活的诸多细节当中，注重在日常的生活起居、饮食运动、待人接物中修心养德，提高体质。

《中医养生经》用浅显的语言主要介绍了中医的基本知识、中医养生的基本原则和常用方法、亚健康的调理以及常见疾病的中医调养等。

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