

<<气功与食疗>>

图书基本信息

书名：<<气功与食疗>>

13位ISBN编号：9787801193124

10位ISBN编号：7801193121

出版时间：1997-10

作者：吉凤霞，宋天彬 编著

页数：146

字数：102000

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>

<<气功与食疗>>

内容概要

笔者愿将多年研究心得贡献于社会，配合全民健身运动，提高全民素质，进行宣传。

该书以现代科学观点，阐明古老的气功学和养生学的科学本质及其现实意义。

这对澄清当前气功热和保健热的某此混乱，避免人们走入误区具有重要的指导意义。

气功锻炼是养生保健的重要手段，但不是唯一的手段。

食疗食养更是不可忽视的重要方面，所谓“病从口入”，有着更深的含义。

该书将揭开气功辟谷神秘的面纱，还其本来面貌，从气功学的应用及其与饮食文化的关系方面阐明气功与食疗对防治疾病、延年益寿与开发潜能的功效。

开卷有益，您将能了解到为什么“吃”和怎么样“吃”，为什么“炼”和怎么样“炼”的诀窍。

<<气功与食疗>>

书籍目录

- 一 揭开神秘的面纱 (一) 她从哪里来 (二) 为什么“三教九流”都爱她?
(三) 出污泥而不染 (四) 亭亭玉立, 光彩照人二 还她以本来面貌 (一) 朴素高雅是她的本质 1 调身练形 2 调息养气 3 调心练意 (二) 神秘的包装不神秘 1 《周易》与八卦 2 阴阳、五行与精气神 3 脏象与经络 (三) 登堂入室 1 关于调心 2 关于调息 3 关于调身三 从养生文化说起 (一) 饮食文化与气功 1 辟谷食气 2 服饵 (二) 延年必先祛病 1 养阴类药膳与选功 2 补阳类药膳与选功 3 补血类药膳与选功 4 补气类药膳与选功 5 清热类药膳与选功 6 散寒类药膳与选功 (三) 病而后治如临渴掘井 1 调摄精神 2 起居有常 3 锻炼身体 4 合理饮食 (四) 返老还童是妄想吗?
 - 1 中老年人的生理特点?
 - 2 中老年人食疗原则 3 适合中老年人的食疗 (五) 特异功能存在吗?
- 四 饮食文化与营养科学 (一) 怎样讲究营养科学?
 - 1 蛋白质

<<气功与食疗>>

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>