

<<秋養生 - 二十四節氣養生經>>

图书基本信息

书名：<<秋養生 - 二十四節氣養生經>>

13位ISBN编号：9789867651235

10位ISBN编号：9867651235

出版时间：20041001

出版时间：大都會

作者：中國養生文化研究中心

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>

<<秋養生 - 二十四節氣養生經>>

內容概要

中國古代「天人合一」的哲學觀念認為人與自然秩序契合參同，自然界的興衰枯榮都會對人體健康產生影響，養生健身需要「順應四時」，根據節氣變化安排起居、運動、飲食及房事等活動的節律與禁忌，只有這樣才能達到陰陽調合、頤身養神、祛病延年的效果。

農歷的二十四節氣具體反映出自然氣候變化，而傳統養生學非常重視根據節氣時令的養生健康，提出了「春夏養陽，秋冬養陰」的觀念，和按照季節保健強身的方法，並為後人留下了大量珍貴的時令養生著述。

本書從歷代經典著述中輯錄而成，匯萃精妙要論，將現代醫學知識與傳統醫學理念結合，為人們在秋季時令裡安排日常起居，更為飲食男女提供了運功養生、藥膳食譜及種種醫療保健知識，融入經典性、知識性與實用性為一爐，還提到當節時令的傳統風俗，增添趣味性。

企盼本書能使讀者朋友們在輕鬆地閱讀中，掌握養生保健要訣，度過健康愉快的每一天。

<<秋養生 - 二十四節氣養生經>>

作者簡介

中國養生文化研究中心

由一群對中國傳統養生學及風俗文化有興趣的學者專家們所組成。

<<秋養生 - 二十四節氣養生經 >>

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>