

<<养生文化大讲堂（全三卷）>>

图书基本信息

书名：<<养生文化大讲堂（全三卷）>>

13位ISBN编号：9787200078190

10位ISBN编号：7200078190

出版时间：2009-7

出版时间：北京出版社

作者：李波

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>

## <<养生文化大讲堂（全三卷）>>

### 内容概要

《养生文化大讲堂(套装全3卷)》从普通百姓的角度出发，洞悉中国人养生的玄机之所在，将绵延五千年的中华养生之道有机串联起来，综合佛道儒三家的养生之长，并根据现代科学的最新研究成果对各种食物、药材及不同运动进行梳理，与中医养生相结合，按照现代人的种种工作、生活特点，构建了一套科学而系统的现代人养生保健法则，详尽地告诉大家现代人该如何养生，教会大家读懂自己身体健康的密码，从而掌握开启健康长寿的钥匙，受用终生。

上卷 日常生活养生： 日常生活的点点滴滴，春夏秋冬一年四季的不同调养，《养生文化大讲堂(套装全3卷)》从全方位多角度，细致入微地挖掘出寻常百姓平日生活中应该注意的养生细则，用朴实无华的文字详尽叙述，配以制作精美的图片。

娓娓道出一个个谁都可以做到的养生法宝。

中卷 传统医学养生： 悠悠五千年的文明，卷帙浩繁的传统养生宝典，《养生文化大讲堂(套装全3卷)》从古代不同人群的不同养生方法出发，广采历代著名养生名人的养生之术，进行科学严谨的整理，用朴实无华的文字详尽叙述，配以制作精美的图片，娓娓道出一个个谁都能够听懂的中华养生秘法。

下卷 养生新概念： 紧张的社会节奏，繁忙的生活与工作，现代人几乎无法让自己有片刻悠闲。

《养生文化大讲堂(全3卷)》以全新视角，按照最新的健康理念，博采古今之长，整理出一系列符合现代生活规律的养生之法，用朴实无华的文字详尽叙述，配以制作精美的图片，娓娓道出一个个谁都适用的现代养生法宝。

<<养生文化大讲堂（全三卷）>>

书籍目录

上卷 第一讲 饮食是最好的医药 第二讲 人体健康运动先行 第三讲 起居有常身体安康 第四讲 休闲养生 第五讲 睡眠与排毒 第六讲 中药养生中卷 第一讲 古代养生原则 第二讲 宫廷御用养生方揭秘 第三讲 儒家文化养生 第四讲 民间验方养生DIY 第五讲 食料药膳养生 第六讲 历代名人长寿秘计下卷 第一讲 现代养生原则 第二讲 不同体质不同摄生 第三讲 不同年龄不同养护 第四讲 不同官能不同保养 第五讲 不同季节不同营养 第六讲 不同情绪不同调养 第七讲 不同时令不同性养生 附录

<<养生文化大讲堂（全三卷）>>

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>