

<<唐宋诗词与健康>>

图书基本信息

书名：<<唐宋诗词与健康>>

13位ISBN编号：9787506733427

10位ISBN编号：7506733420

出版时间：1970-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：京辉

页数：239

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>

<<唐宋诗词与健康>>

内容概要

在唐宋诗词中有许多是描写人们如何养生保健的思想内容。

《唐宋诗词与健康》从浩如烟海的唐宋诗词中选辑出一些具有代表性的作品，进行解析，努力探究发挥里面有关养生保健的微观大义，吸收养生保健的重要理念，借古鉴今，对于今天热爱养生的人有所借鉴。

<<唐宋诗词与健康>>

书籍目录

一、超越限制，涤荡思想二、正视本性，豁达胸襟三、尊生重己，热爱生活四、融会自然，怡情养性
五、养静藏神，调适心境六、诗情禅意，颐养精神七、怡情宜性、广拾雅趣八、奉行诸善，交友揽胜
九、谨和五味、合理饮食一、超越限制，涤荡思想

<<唐宋诗词与健康>>

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>