第一图书网, tushu007.com

<<传统养生知识问答>>

图书基本信息

书名：<<传统养生知识问答>>

13位ISBN编号：9787507715033

10位ISBN编号：7507715035

出版时间：2002-3

出版时间：学苑出版社

作者：李玉环 著

页数：265

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

内容概要

中国传统养生之道，文献浩瀚，立论精湛，是祖国传统文化宝库中的灿烂的奇珍。
在整理传统养生之法和手段同时，深感内容宏富，别具特色，如精神高摄、气功导引、针灸推拿、食养食疗、药养药疗、日常调理和个体卫生等。
这些传统养生方法被分列在医、儒、释、道、武各家修炼法中，皆具备简便、有效的特色，但却寻检不便，故将其从各养生流派中整理出来，按照医、儒、释、道、武等养生流派分类，介绍各流派的养生特点、方法、常用术语、主要养生黄籍等内容。
使广大喜好养生之道的人们能较全面地了解养理论和方法，望中国古老而深奥的养生思想和延年益寿之术走进人们的现代生活。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

传统养生的基本常识养生与健康传统养生学的基本思想传统养生的基本原则天年衰老的原因近代关于衰老的认识精神与养生道德涵养与养生运动与养生运动养生的特点饮食与养生起居与养生动静结合与养生传统养生的方法调身练形、调息养气、高心养神调身练形的方法如何选择调身练形的方法调息养气的要领调心养神的方法意守的方法意守泥丸宫、绛宫、气海意守呼吸法如何选择意守的内容调心养神的本领传统养生流派及常用来语常见病的养生保健养生古籍概述

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