

<<食疗养生锦言妙语>>

图书基本信息

书名：<<食疗养生锦言妙语>>

13位ISBN编号：9787509100646

10位ISBN编号：750910064X

出版时间：2006-2

出版时间：人民军医出版社

作者：顾奎琴

页数：288

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>

<<食疗养生锦言妙语>>

内容概要

本书收集了古今中外有关养生的语录约1000条，内容包括食疗养生，保健防病，修身养性，延年益寿，四季养生，房事养生，古人养生箴言，对联，今人论养生的顺口溜，民间谚语，歌谣等。便于背诵，适合热爱健康的人阅读。

<<食疗养生锦言妙语>>

书籍目录

古代篇 一、食疗养生歌 (一) 食物养生歌 (二) 饮食长寿歌 (三) 饮食宜忌歌 二、保健防病歌 (一) 强身固本歌 (二) 防治疾病歌 (三) 养身修炼歌 三、修身养性歌 (一) 养心歌 (二) 戒怒歌 (三) 戒色歌 (四) 休闲歌 (五) 感悟歌 四、延年益寿歌 (一) 长寿之道歌 (二) 养生长寿禁忌歌 五、古人论饮食养生 (一) 老年人长寿饮食养生 (二) 科学饮食与养生 (三) 食疗食养 六、古人论四时养生 (一) 春季养生 (二) 夏季养生 (三) 秋季养生 (四) 冬季养生 七、古人论房事养生 (一) 欲不可绝(房事有益健康) (二) 欲可延年(积蓄精气, 养生延年) (三) 欲不可早(房事不可太早) (四) 欲不可纵(节制房事) (五) 欲不可强 (六) 房事宜忌 八、古人养生箴言 (一) 饮食养生篇 (二) 医疗篇 (三) 四时养生篇 (四) 精神篇 (五) 心理养生篇 (六) 修身养性篇 (七) 防治疾病篇 (八) 起居养生篇 (九) 健康长寿篇 (十) 运动养生篇 九、古代名人对联养生.....现代篇

<<食疗养生锦言妙语>>

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>