

<<中国养生学>>

图书基本信息

书名：<<中国养生学>>

13位ISBN编号：9787536923881

10位ISBN编号：7536923880

出版时间：2005-5

出版时间：陕西科学技术

作者：曹希亮

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>

<<中国养生学>>

内容概要

全书上下两卷共分8篇，绪论篇主要讲中国养生学的源流和发展概况；基础篇主要介绍传统养生的概况及养生学的有关基础理论；精神调摄篇是论述调神及起居养生；食养篇是讲各类人的食物养生，食物的合理加工利用和介绍各种补养食物；四季养生篇谈春夏秋冬的养生；药养篇介绍中药进补知识及抗衰老中药及方剂；运动健身篇介绍实用的40种气功功法；养生诀语篇将养生的精髓归纳为五字，简单易记。

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>