

<<中华传统文化与养生>>

图书基本信息

书名：<<中华传统文化与养生>>

13位ISBN编号：9787801741233

10位ISBN编号：7801741234

出版时间：2004-10

出版时间：金霞 中医古籍出版社

作者：张爱平

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>

<<中华传统文化与养生>>

内容概要

五千年中华文明源远流长，勤劳朴实的炎黄子孙创造了光辉灿烂的华夏文化……四大发明的口皆碑，中医学术独占鳌头，另的传统文化更是以其博大精深而独领风骚，孕育并影响了一代代神州儿女。而今，她正以其特的魅力，影响和改变着全人类的日常生活。

《中华传统文化与养生》一书，共分为四部，主要从茶文化、酒文化、饮食文化、疲乏家思想太极、佛教传统中医、保健、美容、心理学等十余个方面入手，全面翔实地介绍了其出现、发展以及与养生保健关的关系，养生之道、各种养生保健知识、具体操作方法，以及相应文化内容所起到的养生保健作用等。

本书所介绍的各种养生方法，大都已经被前人所使用和应验，还汇集了们所熟知的宫廷养生方法、民间传统养生方法，甚至包括国内多少民族安全、实用的传统养生方法。

书籍目录

第一部分 茶文化与养生 第一章 茶文化的起源和历史发展 第一节 中华茶文化释义和研究对象 第二节 中国茶文化发展历程和精主流 第二章 茶文化的传播 第一节 茶的发展和演化 第二节 茶区的分布 第三节 中华茶文化对周边地区的影响 第四节 茶文化向周边国家的传播 第五节 茶事、共趣 第三章 茶文化与养生的关系 第一节 关于中国传统茶文化知识 第二节 茶文化与养生 第四章 茶文化与养生实例 第一节 茶叶的辨别和日常饮用知识 第二节 茶叶的养生保健作用的具体体现 第三节 茶叶的药理作用 第四节 饮茶防病知识 第五节 茶入中药以及中医常用“茶方” 第六节 饮茶防病知识 第二部分 饮食文化与养生 第一章 饮食文化与养生保健知识 第一节 饮食养生的现实意义 第二节 传统饮食文化与养生的理论概述 第三节 传统饮食与养生常识 第四节 日常饮食中宜、忌 第五节 日常饮食养生的家庭药方 第六节 合理的饮食搭配有利于健康和养生 第七节 食养常识篇…… 第二章 中老年人的饮食与养生保健 第三章 关于药膳、食疗 第四章 关于饮食和瘦身养生 第五章 关于传统饮食文化与美容养颜 第六章 特殊人群的饮食与养生保健 第七章 饮食养生制作方法和小配方

<<中华传统文化与养生>>

媒体关注与评论

书评《中华传统文化与养生》一书是中华五千年文化的积淀。它包罗万象，系统地记录华夏各民族传统文化方式对提高人类生命质量的每一笔。无论是惠及全人类的中华传统茶文化、酒文化、饮食文化、还是西方人看来及神秘又受用的佛道文化、中医文化无不影响和改善着现代人的生命质量。这正是先人们留我们的宝贵财富，也是人类文明历史的最好印证。

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>