

<<百岁“真人”孙思邈养生歌>>

图书基本信息

书名：<<百岁“真人”孙思邈养生歌>>

13位ISBN编号：9787801945471

10位ISBN编号：7801945476

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：黄根柱 编

页数：209

字数：97000

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>

<<百岁“真人”孙思邈养生歌>>

内容概要

孙思邈是我国古代伟大的医药学家、养生学家，他不仅医术高明、养生有方，且著述颇丰。本书作者以引用原文、语释、浅说的形式，用现代医学理论和保健知识对孙思邈著作中有关养生保健方面歌诀、名言进行较为全面的论述；介绍了许多鲜为人知的益寿延年之术、祛病疗疾之方、养生保健之诀。

内容丰富，知识渊博，议论深刻，语言朴实。

适于广大中老年人及欲求保健之法的朋友们阅读欣赏。

<<百岁“真人”孙思邈养生歌>>

书籍目录

孙思邈传略箕裘五福寿为最健康切要知三戒欲求长先生戒性爱护身体精、气、神养生要诀在节劳喜乐有常嗔怒少吐故纳新六字诀日修昆仑之间断四时五味宜调和季月少咸甘略戒顺应四时调起居夏季调理要精心养精固肾当节制饥餐渴饮莫太过醉后莫强饮饱食睡前调摄益健康咳嗽劳神能伤命慎勿将盐去点茶坐卧醉饱须防风做人更应讲仁义养体须当节五辛谨防迅雷雨伤身放宽些子自家福珍惜生命重养生请君熟记卫生歌浅释《枕上记》中的保健要方《孙真人养生铭》赏析孙思邈“存神炼气铭”孙真人“保生铭”孙思邈养生名言《备急千金要方》、《千金翼方》中的强身益寿效方孙思邈《海上方》摘选编后记

<<百岁“真人”孙思邈养生歌>>

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>