

<<中国养生术>>

图书基本信息

书名：<<中国养生术>>

13位ISBN编号：9787802115972

10位ISBN编号：7802115973

出版时间：2008-3

出版时间：中央编译出版社

作者：孙同德 著

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>

<<中国养生术>>

内容概要

养生即护理、保养性命的意思，也可称之为养性、摄生、保生。

本书融儒、道、释、医为一体，介绍了中国古代有代表性的、共性较强的、效果明显的、实用价值大的、简而易炼的养生内容以及修炼方法。

<<中国养生术>>

作者简介

孙同德，生于1943年，先后毕业于北京师范学院、北京中医药大学。

现为北京联大应用文理学院(原北京大学分校)副教授。

先后有十多篇论文、专著在国际、国内发表、获奖。

其代表作《人体五脏节律盛衰的测定及防病延年的初探》一文，填补了国内外人体生命科学的一项空白。

1995

<<中国养生术>>

书籍目录

结言第一章 精神调养法 第一节 养精术 一、生精术 二、保精术 三、固精术 四、补精术 第二节 调神术 一、正心术 二、止欲术 三、调情术第二章 形气调养法 第一节 养形术 一、内形调养术 二、外形调养术 第二节 养气术 一、换气术 二、服气术 三、采气术 四、运气术 五、保气术 六、吐气术第三章 日常养生术 第一节 衣食住行调养法 一、衣着服饰 二、饮食调养 三、居室养生术 四、行、立、坐、卧养生法 第二节 起居调养法 一、应时调养 二、沐浴调养 三、二便调养 四、起居宜忌第四章 平衡调摄法 第一节 四时调养法 一、春季调摄法 二、夏季调摄法 三、秋季调摄法 四、冬季调摄法 五、四季调摄法 第二节 月令协调法 一、正月养生法 二、二月养生法第五章 房事养生第六章 儒释道养生术再版后记

<<中国养生术>>

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>