

<<春養生 二十四節氣養生經>>

图书基本信息

书名：<<春養生 二十四節氣養生經>>

13位ISBN编号：9789866846601

10位ISBN编号：9866846601

出版时间：大都会文化

作者：中國養生文化研究中心 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>

<<春養生 二十四節氣養生經>>

內容概要

輯錄千年百載聖哲先賢的養生強身智慧概覽歷朝歷代經典要籍之隱策祕略精髓中國醫藥大學中醫博士 吳龍源醫師 推薦 / 陳仁典醫師 審定中國古代「天人合一」的哲學觀念認為人與自然秩序契合參同，自然界的興衰枯榮都會對人體健康產生影響，養生健身需要「順應四時」，根據節氣變化安排，才能達到陰陽調合、頤身養神、祛病延年的效果。

立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨本書特輯錄聖哲先賢的養生智慧，匯萃歷朝歷代的經典妙論，將現代醫學知識與傳統醫學理念結合，為人們在春季的六個節氣裡安排日常起居、運動鍛鍊、飲食藥膳與房事宜忌等資訊，還提供各個季節常見疾患的中醫療方及其他醫療保健資訊作為參考。

融經典性、知識性與實用性於一爐，更有當節時令的傳統風俗以增添趣味性，務使讀者朋友們能輕鬆掌握四季裡的養生保健要訣，健康愉快地度過每一天。

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>