

图书基本信息

书名：<<春夏秋冬養生二十四節氣養生經套書>>

13位ISBN编号：9789866846908

10位ISBN编号：9866846903

出版时间：大都會

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>

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 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、夏、秋、冬二十四個節氣裡 立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨 立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑 立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降 立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒 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。

書籍目錄

前言一、春季養生開篇立春養生篇雨水養生篇驚蟄養生篇春分養生篇清明養生篇穀雨養生篇二、夏季養生開篇立夏養生篇小滿養生篇芒種養生篇夏至養生篇小暑養生篇大暑養生篇三、秋季養生開篇立秋養生篇處暑養生篇白露養生篇秋分養生篇寒露養生篇霜降養生篇四、冬季養生開篇立冬養生篇小雪養生篇大雪養生篇冬至養生篇小寒養生篇大寒養生篇

编辑推荐

中國醫藥大學中醫學士 陳仁典醫師 審定中國醫藥大學醫學博士 吳龍源醫師 鄭重推薦

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>