

<<传统养生知识问答>>

图书基本信息

书名：<<传统养生知识问答>>

13位ISBN编号：9787507715033

10位ISBN编号：7507715035

出版时间：2002-3

出版时间：学苑出版社

作者：李玉环 著

页数：265

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>

## <<传统养生知识问答>>

### 内容概要

中国传统养生之道，文献浩瀚，立论精湛，是祖国传统文化宝库中的灿烂的奇珍。

在整理传统养生之法和手段同时，深感内容宏富，别具特色，如精神高摄、气功导引、针灸推拿、食养食疗、药养药疗、日常调理和个体卫生等。

这些传统养生方法被分列在医、儒、释、道、武各家修炼法中，皆具备简便、有效的特色，但却寻检不便，故将其从各养生流派中整理出来，按照医、儒、释、道、武等养生流派分类，介绍各流派的养生特点、方法、常用术语、主要养生黄籍等内容。

使广大喜好养生之道的人们能较全面地了解养理论和方法，望中国古老而深奥的养生思想和延年益寿之术走进人们的现代生活。

## <<传统养生知识问答>>

### 书籍目录

传统养生的基本常识 养生与健康 传统养生学的基本思想 传统养生的基本原则 天年衰老的原因 近代关于衰老的认识 精神与养生 道德涵养与养生 运动与养生 运动养生的特点 饮食与养生 起居与养生 动静结合与养生 传统养生的方法 调身练形、调息养气、高心养神 调身练形的方法 如何选择调身练形的方法 调息养气的要领 调心养神的方法 意守的方法 意守泥丸宫、绛宫、气海 意守呼吸法 如何选择意守的内容 调心养神的本领 传统养生流派及常用术语 常见病的养生保健 养生古籍概述

<<传统养生知识问答>>

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>