

<<杨力抗衰老36计>>

图书基本信息

书名：<<杨力抗衰老36计>>

13位ISBN编号：9787530432907

10位ISBN编号：7530432907

出版时间：2006-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：杨力

页数：330

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>

## <<杨力抗衰老36计>>

### 内容概要

《杨力抗衰老36计》是著名中医学大家、易学家、作家、学者杨力教授继《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》两书走进千家万户之后的又一巨献。

杨力教授结合《周易》、《黄帝内经》理论，集儒家、道家、佛家等养生思想于一体，把有五千年历史的中华民族传统的养生经验进行了升华、提炼，把抗衰老理念提高到一个崭新的高度，从而为中华养生学做出了杰出的贡献。

该书充分展示了东方养生优势，是一部难得的养生科普巨著。

本书具有很强的权威性和实用价值，内容深入浅出而且贴近百姓，主要内容都是杨力教授近几年来百场健康公益讲座的精选。

其中，不少话题是对在讲座现场老百姓所提问题的解答。

相信本书的出版将给亿万人民的健康带来新的福音。

对于我们来说，生命只有一次，不会有什么来生来世，所以，我们必须珍爱生命，珍爱今生今世，尽量推迟衰老，延长寿命。

## <<杨力抗衰老36计>>

### 书籍目录

人为什么会衰老？

第1计 及时发现衰老的先兆第2计 把握抗衰老的三大秘诀第3计 解读《周易》的抗衰老智慧第4计 发现《黄帝内经》的抗衰老奥秘第5计 身心健康，形神合一第6计 现代医学抗衰老第7计 平衡阴阳，和谐五行第8计 节能者，长寿第9计 脑不衰，则全身不衰第10计 肾，先天之本，寿夭之根第11计 脾，后天之本，寿夭之母第12计 养肝，解毒抗衰老第13计 护腰背，防衰老第14计 人老足先老，防衰重足疗第15计 察舌、颜面，知衰老第16计 脉养生在抗衰老中的重大意义第17计 气虚阳虚之人的长寿之道第18计 阴虚、血虚、血瘀、血黏之人的长寿之道第19计 中年人的养生长寿忠告第20计 不同体质之人的长寿秘诀第21计 有藏有泻，长寿之道第22计 腹式呼吸好，防病抗衰老第23计 异常气候下的养生长寿之道第24计 来自动物的养生长寿启示第25计 环境生态养生与长寿的重大关系第26计 道家抗衰老启示第27计 佛家抗衰老启示第28计 儒家抗衰老启示第29计 寿星的抗衰老启示第30计 古代思想家的抗衰老智慧第31计 历代名医抗衰老启示第32计 传统食物抗衰老第33计 中药保健抗衰老第34计 十大名方抗衰老第35计 简易抗衰老药膳第36计 老道人的十禽戏抗衰老

## <<杨力抗衰老36计>>

### 编辑推荐

她是著名中医学大家、易学家、作家、学者、中国中医科学院教授、北京《周易》研究会会长。杨力教授学识渊博、精通文史和养生文化，她从事研究生教学二十多年，近年来其百场公益讲座又深受老百姓欢迎。

一部《周易与中医学》，令她蜚声海内外，目前累计印数已达13万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体字等多种版本在全世界畅销，并屡获海内外大奖。

更以《中医运气学》、《中国疾病预测学》奠定了她在中医学学术界的地位。

几十年中，她以一己之力完成洋洋洒洒六百万字的《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。

目前，她的长篇历史小说“千古系列”（已出版《千古绝恋》、《千古传奇》、《千古一帝》、《千古孔子》、《千古汉武》、《千古英雄》、《千古智圣》）现已进入第九部《千古遗恨》的创作。

她累计出版著作已达到一千二百万字。

这一次，杨力教授的目标是打造一本让中国人健康长寿的书！

杨力教授的养生抗衰老讲座曾在北京巡讲上百场，包括中央电视台《百家讲坛》、《大话养生》、北京电视台《医林奇观》、北京人民广播电台等，遍及北京图书大厦、王府井新华书店、中关村图书大厦等北京各大书店，以及国家图书馆、首都图书馆、东城区图书馆、朝阳区图书馆和一些社区、企业、学校……深受老百姓喜爱。

<<杨力抗衰老36计>>

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>