

<<养花与养生>>

图书基本信息

书名：<<养花与养生>>

13位ISBN编号：9787537520744

10位ISBN编号：7537520747

出版时间：2000-2

出版时间：河北科学技术出版社

作者：阎志伟 李英玺

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>

<<养花与养生>>

内容概要

编辑推荐：全书共分三部分。

第一部分为概述，在总结中国传统养生学的基础上，提出新的养生理论。

即通过养花这种轻度体力劳动，锻炼身心；通过赏花陶冶情操，丰富生活内容；花卉可以入药用来治疗疾病；用花卉含有大量营养成分的根、茎、叶、花、果制作美味佳肴供自己或家人食用来增进健康；养花在优化环境、减少污染方面的作用可以改善家庭环境质量。

作者在文中详细地论述了养花与健康长寿的密切关系，使您可以作更加深入的了解。

第

<<养花与养生>>

书籍目录

第一部分 概述

人的寿命

古今养生

何谓花卉

花与免疫

赏花增寿

花与环境

.....

第二部分 观赏药用花卉的养护与应用

山茶

杜鹃花

夜合

扶桑

瑞香

夹竹桃

.....

第三部分 观赏药用食用花卉养护与应用

牡丹

梅花

桂花

月季

栀子

.....

花卉的药用的采收与加工

编后语

<<养花与养生>>

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>