

<<养生长寿宝鉴>>

图书基本信息

书名：<<养生长寿宝鉴>>

13位ISBN编号：9787537729727

10位ISBN编号：7537729727

出版时间：2007-6

出版时间：山西科学技术

作者：段永德，张凤媛著

页数：301

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>

<<养生长寿宝鉴>>

内容概要

中医养生长寿理论，是中医学的一个重要组成部分，也是中华文化的一个重要组成部分。延年益寿，是自古以来人人追求的目标，然而，能够实现这个愿望者，为数尚少。

人的寿命长短，既与先天遗传有关，也与后天摄养有关。作者从长期的临床工作中深切感受到，防病重于治病，保健养生重于吃药打针。如能懂得保健养生，完全可以避免过早死亡，延年益寿。

<<养生长寿宝鉴>>

书籍目录

第一章 传统文化与养生长寿第一节 孔子论养生长寿第二节 老子论养生长寿第三节 庄子论养生长寿第四节 抱朴子论养生长寿第五节 佛家与养生第六节 其他诸子论医药养生第二章 养生长寿的核心是护养精、气、血、神第一节 精、气、血、神的形成及其生理功能第二节 互为依存，互相转化第三节 密阳气，持平衡第四节 先天与后天第五节 护形与养神第三章 养生长寿与自然环境第一节 天人相应观第二节 自然环境与生命生理疾病的关系第三节 四季养生第四节 认识自然，适应自然第五节 保护环境，爱护家园第四章 养生长寿与饮食五味第五章 养生长寿与思想心态第六章 养生长寿与房事孕育第七章 养生长寿与起居作息结束语主要参考书目

<<养生长寿宝鉴>>

编辑推荐

《养生长寿宝鉴》由山西出版集团，山西科学技术出版社出版。

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>