

<<养生长寿必读>>

图书基本信息

书名：<<养生长寿必读>>

13位ISBN编号：9787801319548

10位ISBN编号：7801319540

出版时间：2004-04-01

出版时间：中国妇女出版社

作者：彭先髦

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>

<<养生长寿必读>>

内容概要

著名养生学家以其丰富的中医养生知识和自我养生体验，对四季如何养生、不同体质之人如何养生、房事方面如何养生保健、城市亚健康体质之人如何养生保健作了极有启发性的指导，书中充满了古代中医的养生智慧、介绍了众多现当代养生名家的具体养生经验，和现代城市生活的养生保健新知，对提高现代人的生存质量、养生增寿大有教益。

作者简介

彭先髦，国际养生学会海南分会专家委副主任。
曾在2002年海南召开的国际养生学研讨会上作有关中国养生智慧方面的主题发言；他主编并在香港出版的《养生长寿宝典》一书被当作会议主要参考材料分发给各国代表。
作者另有《绿色养生》一书在香港出版社出版。

<<养生长寿必读>>

书籍目录

一 历代中国人的养生智慧上古时期的养生智慧春秋战国时期道家的养生智慧儒家的“中庸”之道对养生有哪些影响为什么说《黄帝内经》是养生史上的里程碑秦汉晋唐时期的养生智慧有哪些宋元时期的养生智慧有哪些为什么说明清时期是祖国养生学的成熟时期现代医学对养生术有哪些研究二 如何吃得有味 吃出健康中国古人对吃与健康关系的智慧认识有哪些为什么安身之本必资于食——人体需要哪些营养物质是厨房，也是药房吗如何吃才能促进健康长寿应该吃什么才不得“贫困病”、“富贵病”饮食宜清淡，不吃过甜过咸的食物多吃素食，勿贪荤腥多吃粗粮、杂粮多吃杂食吃薯类吃菌类吃虫子吃藻类生吃蔬菜喝牛奶吃骨头吃小的……三 如何调整心理以延年益寿四 如何运动才能强身健体五 为什么说良好的起居习惯是健康的保证六 人体如何适应四时生长收藏规律七 病中养生的三大原则是什么八 沐浴保健养生法有哪些九 怎样用中草药进补养生十 房事也与养生有关吗附录

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>