

<<养生文化大讲堂（全三卷）>>

图书基本信息

书名：<<养生文化大讲堂（全三卷）>>

13位ISBN编号：9787811156270

10位ISBN编号：781115627X

出版时间：2009-7

出版时间：李波 内蒙古大学出版社（2009-07出版）

作者：李波

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>

## <<养生文化大讲堂（全三卷）>>

### 内容概要

《养生文化大讲堂(套装全3卷)》从普通百姓的角度出发，洞悉中国人养生的玄机之所在，将绵延五千年的中华养生之道有机串联起来，综合佛道儒三家的养生之长，并根据现代科学的最新研究成果对各种食物、药材及不同运动进行梳理，与中医养生相结合，按照现代人的种种工作、生活特点，构建了一套科学而系统的现代人养生保健法则，详尽地告诉大家现代人该如何养生，教会大家读懂自己身体健康的密码，从而掌握开启健康长寿的钥匙，受用终生。

#### 上卷 日常生活养生：

日常生活的点点滴滴，春夏秋冬一年四季的不同调养，《养生文化大讲堂(套装全3卷)》从全方位多角度，细致入微地挖掘出寻常百姓日常生活中应该注意的养生细则，用朴实无华的文字详尽叙述，配以制作精美的图片。

娓娓道出一个个谁都可以做到的养生法宝。

#### 中卷 传统医学养生：

悠悠五千年的文明，卷帙浩繁的传统养生宝典，《养生文化大讲堂(套装全3卷)》从古代不同人群的不同养生方法出发，广采历代著名养生名人的养生之术，进行科学严谨的整理，用朴实无华的文字详尽叙述，配以制作精美的图片，娓娓道出一个个谁都能够听懂的中华养生秘法。

#### 下卷 养生新概念：

紧张的社会节奏，繁忙的生活与工作，现代人几乎无法让自己有片刻悠闲。

《养生文化大讲堂(全3卷)》以全新视角，按照最新的健康理念，博采古今之长，整理出一系列符合现代生活规律的养生之法，用朴实无华的文字详尽叙述，配以制作精美的图片，娓娓道出一个个谁都适用的现代养生法宝。

<<养生文化大讲堂（全三卷）>>

书籍目录

上卷第一讲 饮食是最好的医药第二讲 人体健康运动先行第三讲 起居有常身体安康第四讲 休闲养生  
第五讲 睡眠与排毒第六讲 中药养生中卷第一讲 古代养生原则第二讲 宫廷御用养生方揭秘第三讲 儒  
家文化养生第四讲 民间验方养生DIY第五讲 食料药膳养生第六讲 历代名人长寿秘计下卷第一讲 现代  
养生原则第二讲 不同体质不同摄生第三讲 不同年龄不同养护第四讲 不同官能不同保养第五讲 不同  
季节不同营养第六讲 不同情绪不同调养第七讲 不同时令不同性养生 附录

<<养生文化大讲堂（全三卷）>>

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>