

养生四书



[养生四书_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787540302665

《养生四书》所收四部养生著作——丘处机《摄生消息论》、龙遵《食色绅言》、李渔《颐养》及袁枚《随园食单》,从饮食起居、男女情欲、四时调养、心理调适诸方面叙述了古人的养生经验,融合了儒释道三家的养生思想,即有一定的可操作性,又具有传统文化的审美价值。《养生四书》对这些古代作品有白话注解。

作者介绍:

目录:

[养生四书_下载链接1](#)

标签

养生

随笔

中国

读过

在读

评论

很囧的前言。。。。

原来自古人们就热衷于养生啊，表面看都在强调过犹不及，其实过犹不及到一定程度，不还是过吗。。。

[养生四书_下载链接1](#)

书评

[养生四书_下载链接1](#)