

夏養生-二十四節氣養生經



[夏養生-二十四節氣養生經_下载链接1](#)

著者:中國養生文化研究中心

出版者:大都會

出版时间:20050420

装帧:

isbn:9789867651372

輯錄千年百載聖哲先賢的養生強身智慧

概覽歷朝歷代經典要籍之隱策秘略精髓我國傳統醫學非常重視時令養生，認為自然界興衰變化會影響人體健康，因此養生健身必須順應四時，才能達到天人合一、陰陽調合、頤身養神、祛病延年的效果。

故此，本書特由歷代古籍要典節錄彙整，結合現代與傳統的醫學理念，為人們在夏季的立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑節氣裡，安排起居、運動、飲食及房事等活動，更提供藥膳食譜及中醫藥方供作參考，融入經典性、知識性與實用性，還提到當節的傳統風俗以增添趣味性，務使讀者們能輕鬆掌握養生保健要訣，健康愉悅地度過夏天。

吳龍源醫師 推薦

吳龍源醫師，中國醫藥大學中醫博士，目前擔任中華民國中醫師公會全國聯合會顧問、台北市中醫師公會常務理事、中華民國中醫典籍研究學會常務理事、中華民國傳統醫學會常務理事、教育部部審副教授，並兼任中國醫藥大學副教授。

陳仁典醫師 審定

陳仁典醫師，中國醫藥大學中醫學系畢業，現服務於醫界，擅長內科方面疾病。

作者介绍:

目录:

[夏養生-二十四節氣養生經_下载链接1](#)

标签

评论

[夏養生-二十四節氣養生經_下载链接1](#)

书评

[夏養生-二十四節氣養生經_下载链接1](#)