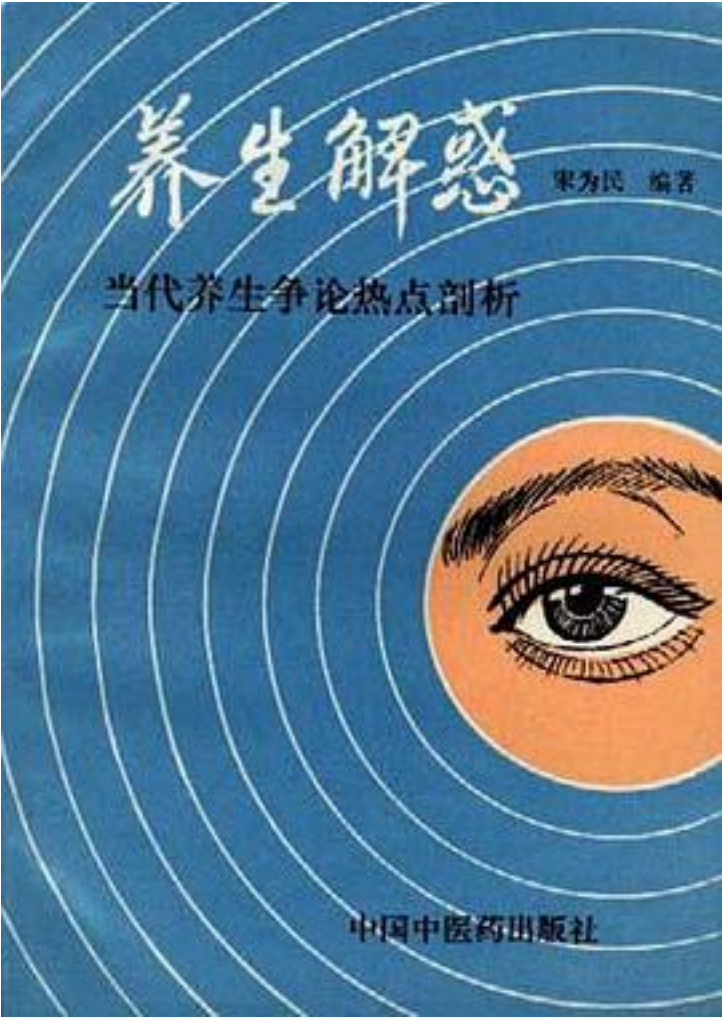


养生解惑



[养生解惑_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国中医药出版社

出版时间:1994-06

装帧:平装

isbn:9787800893292

内 容 提 要

富而思健 富而思寿，富而思智，富而思乐， 富而思美。太平盛世必然兴起新的养生热潮，其特点是追求全方位的养生目标——健、寿、智、美、乐。但当前在养生的方方面面都存在着意见分歧，众说纷纭，公说公有理，婆说婆有理，从而使广大养生者无所适从。这一情况应迅速改变。本书全面系统地整理了当代养生争论的19个热点，计：动静、荤素、节食、生熟、餐数、人寿、计龄、心身、忍渲、脑体、胖瘦、胆固醇、食糖、咸淡、饮酒、饮水、睡眠、性养以及时值之争。密切结合当前的养生实际，提出各自的论点、论据，并互相“揭短”，每个专题均有代表当前正确见解的总结。采取对话讨论式，形式活泼，语言生动，贴近生活，简明易懂，中学文化程度即可看懂，适合一切养生爱好者阅读。本书目的在于“解惑”，使广大养生者有所遵循。本书也可供医学、保健、护理、养生、康复、老年、青年及教育等专业人士工作者参考。

作者介绍:

目录: 目录
序幕——居民点里的养生热潮
养生之惑
教授家中
会标
钟教授的开幕词
会后
动、静之争 (一)
动、静之争 (二)
动、静之争 (三)
余兴
荤素之争 (一)
荤素之争 (二)
会下交谈
节食之争
生熟之争
吃饭的学问
餐数之争

人寿几何
 计龄之争
 心身之争
 忍渲之争
 脑体之争
 胖瘦之争
 胆固醇之争
 食糖之争
 咸淡之争
 饮酒之争
 饮水之争
 睡眠之争
 性养之争
 时值之争
 钟教授语结会标——养生木桶论和养生太极论
 [\(收起\)](#)

[养生解惑_下载链接1_](#)

标签

评论

[养生解惑_下载链接1_](#)

书评

[养生解惑_下载链接1_](#)