

锦绣中华养生全典(全三册)



[锦绣中华养生全典\(全三册\)_下载链接1](#)

著者:宋光

出版者:中央编译出版社

出版时间:2007-09

装帧:精装

isbn:9787801097996

养生一词最早见于《庄子》内篇，是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的理论和方法。早在上古，即有长寿观念，《尚书·洪范》将“寿”列为“五福”中第一。本书参考了大量中医古籍文献，结合数十年的养生康复实践经验和研究成果，系统介绍了中华养生学理论与方法。其内容包括如何享尽天年，精神调摄，饮食和起居调理，运动和守静，经络养生和四季养生等。内容科学实用，阐述深入浅出，让读者了解中华养生文化和中医传统养生理论与方法，具有很高的参考价值。适于亚健康人群、慢性病患者、中老年人、科技工作者和基层医务人员阅读参考。

作者介绍:

目录:

[锦绣中华养生全典\(全三册\)_ 下载链接1_](#)

标签

评论

[锦绣中华养生全典\(全三册\)_ 下载链接1_](#)

书评

[锦绣中华养生全典\(全三册\)_ 下载链接1_](#)