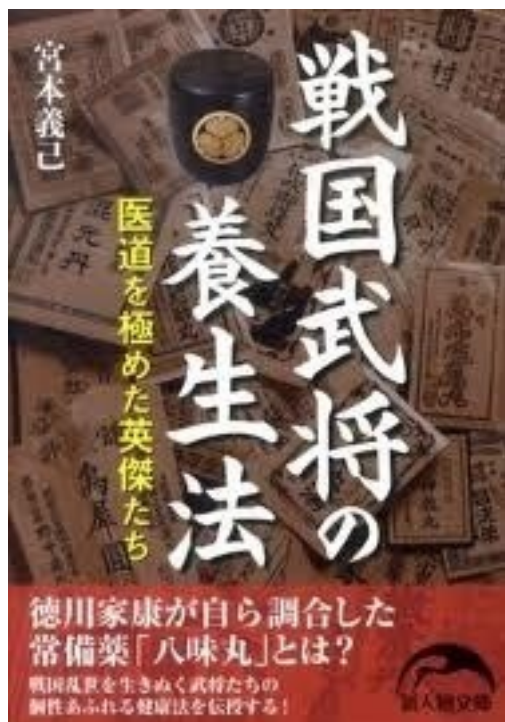


戦国武将の養生法



[戦国武将の養生法 下载链接1](#)

著者:[日] 宮本 義己

出版者:新人物往来社

出版时间:2010-6-7

装帧:平装

isbn:9784404038630

戦国乱世を生きぬいた武将たちは、健康に気を配り、これを維持することに余念がなかった。自己に見合った独特の養生法を見いだしていたのである。基本的には早起き、手水にうがい、行水の励行、飲食の節制といった保健衛生であり、武技やレジャーをかねたスポーツによる心身の鍛錬であるが、なかには専門的な医術を修得し、医道の奥義を極めた者も少なくなかった。弱肉強食の時代を生きぬく健康管理の“極意”がぎっしり詰まった一冊。

作者介绍:

宮本/義己

1947年茨城県生まれ。國學院大學大学院日本史学専攻、博士課程修了。日本學術振興会奨励研究員等を経て、國學院大學文学部・芝浦工業大学システム工学部講師。日本中世・近世史を専攻するかたわら、独自の日本医道史の研究を進め、学会誌に多くの論文を発表(本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです)

目録:

[戦国武将の養生法_ダウンロード1](#)

标签

日本战国

武士

日本历史

戦国時代

评论

[戦国武将の養生法_ダウンロード1](#)

书评

[戦国武将の養生法 下载链接1](#)