

中国养生大全



[中国养生大全 下载链接1](#)

著者:张有寓 编

出版者:天津人民

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9787201002040

健康长寿是人类的美好愿望，而中国养生学为实现这一愿望，提供了宝贵的理论、途径和方法。《中国养生大全》在选准了这一视角后，以中国古代养生为大背景，以现代科

学和医学为参照，融科学性、知识性和实用性为一体，为人类抗衰延寿提供了最佳途径。

本书问世后，荣获1986-1989年度天津市优秀图书奖，1991年5月上海举办全国首届生活实用类图书评选活动，经专家评审和读者投票，又荣获一等奖。

本书在日本也受到普遍赞誉，日本东洋医学会理事菊谷丰彦、东京医科大学教授藤波襄二等十余位著名专家撰文评介：这是集中国四千年健康法的大成之作。是现代人生活中的实用书。家庭必备，延寿必备。香港一洲药业的吴建中先生来信说：“像您这样的著作太少了，阅后受益良深，并希望能携手合作，使这一财富得到更大的推广和开发。”

中国养生，包孕深厚，其术至深，其义颇幽。诸多论述散载于各种文献，读者寻找不易。而且，长期以来，精华与糟粕并存，若不加抉择，则无以造福人类。为使本书更为简明实用，取便于览，突出“黄老之学”顺应自然的法则，揭示物质、医药和生物学三位一体的中国养生术的丰富内涵，解读“食、色”养生的文化特点，这次将原《中国养生大全》再版，并作了如下的修订：

第一，体例结构方面：原书按章节编写；这次再版改按条目编写，全书分十一个大条目和若干个子目，提纲挈领，纲举目张。

第二，内容方面：删除气功养生篇，新增生物钟养生、心理养生、起居养生以及古代养生家、古代养生学派和养生寿老歌诀等内容。

第三，调整充实了性养生法。性养生是中国养生的重要组成部分，对人们的健康影响很大，所以我们从性学源流、性生理、性心理、性养生、性保健、性疾病及房中损益等方面做了详细介绍，以提高人们的健康水平和生活质量。

第四，食养食疗是我们祖先的一大发明，“民以食为天”，“长年饵老”是高深的养生之术，所以，我们从饮食有节、健康与营养、饮膳与营养、食物与营养、饮膳养生、戒烟与酒、茶宜忌等方面做了系统阐发，以飨读者。

中国养生，源远流长而又方兴未艾，其术至简，其用至宏，手此一编且能实习之，则可青春永驻，福寿康宁。

作者介绍：

目录：

[中国养生大全 下载链接1](#)

标签

评论

[中国养生大全 下载链接1](#)

书评

[中国养生大全 下载链接1](#)