

杨力



[杨力_下载链接1](#)

著者:杨力

出版者:时代文艺出版社

出版时间:2007-5

装帧:平装

isbn:9787538722635

当今的中国女人最辛苦，因为她们既要撑起社会的一片天，还要担起家中的顶梁柱。她们里里外外一把手，上上下下，都靠她。含辛茹苦备尝艰辛。她们睡得最晚，起得最早

。

当今的中国女人最坚强，她们立志巾帼不让须眉，不是吗？古有妇好、花木兰、杨门女将；近有刘胡兰、江竹筠、赵一曼；今有蔡畅、宋庆龄、吴仪……她们是今天中国女人的榜样。今天的中国女人不甘落伍，再忙也要和男人们挤在学场、考场、职场、商场上一显身手。

当今中国女人最伟大，她们既是人之女，也是人之母或人之妇，她们上要孝敬老人，下要抚育幼小，还要相夫教子……每天忙得不亦乐乎。

而当今的老年女人则度过了人生中最艰难、最辛苦的岁月，现在虽然不再去忙工作，可是已经伤痕累累，疾病缠身，但她们仍然要忙家务、侍候老伴、照顾儿女及孙辈。

本书融合了中国五千年女性的养生方法，并结合了《黄帝内经》、《易经》、诸子百家及佛教经典、道教养生知识，把女人如何从内到外修身养性的方法告诉大家。

作者介绍:

杨力，中国首席中医养生专家、著名中医学家、易学家、作家、学者，中国中医科学院教授、北京周易研究会会长、中国作家协会会员。

1946年出生于书香人家，自幼熟读诗书，12岁即开始研究《易经》，精通文、史、哲、医。20世纪80年代，即以一部百万字巨著《周易与中医学》蜚声海内外，目前累计印数已达14万册。现已有中、英、日、韩等多种版本在全世界畅销，影响甚大。更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了其在中医学术界的地位。

在北京大学图书馆艰苦坐写20年后，她以一己主力完成了洋洋洒洒600万字的《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。近几年来陆续出版了9部历史小说“千古系列”，即《千古王朝》、《千古绝恋》、《千古传奇》、《千古一帝》、《千古孔子》、《千古汉武》、《千古英雄》、《千古智圣》、《千古名门》，该丛书为弘扬中国历史文化做出了突出贡献，现已成为品牌著作，深受读者好评。

杨力教授精通文、史、哲、医及养生文化，她把《易经》和《黄帝内经》相结合，并将儒家、道家、佛家及诸子百家融会贯通，把有五千年历史的中华养生文化做了升华提炼，从而把中华养生学推到了一个崭新的高度，为中华养生学做出了杰出的贡献。

杨力教授行医40余年。在中国中医科学院研究生院从事中医研究生教学（《易经》、《黄帝内经》）已逾25年，近5年来，其数百场公益讲座又深受老百姓的喜爱。她的养生科普书《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》、《杨力抗衰老36计》、《杨力心理养生忠告》等反响甚大，现已进入了千家万户。

杨力教授的目标是把有五千年历史的中华民族养生经验整理升华后向73亿中国人推广，她的决心是：只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年。

目录:

[杨力_下载链接1](#)

标签

养生

杨力

评论

[杨力_下载链接1](#)

书评

[杨力_下载链接1](#)