

中华传统四季养生宜忌



[中华传统四季养生宜忌 下载链接1](#)

著者:蔡振武

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2008-01

装帧:平装

isbn:9787534557248

养生是一个既古老又时尚的话题。数千年的中华文明源远流长，中华传统的养生文化更

是因其博大精深而独领风骚，孕育并影响了一代又一代的炎黄子孙。时至21世纪，已经进入了老龄化社会，国人对健康的追求与古人相比有过之而无不及。正是在这种背景下，中华传统的养生之道得到了空前的发扬光大。对于21世纪的中国人来说，讲究传统的养生之道，并吸纳现代文明的医学保健知识，这将影响我们生活的每一天。有了好日子，还要有好身体，健康的生活才是高质量的生活。愿我们每个人都能顺应四季更迭，适应四时阴阳变化，讲究传统的养生方法，使我们每一天的生活都过得非常好。

人们的生活规律必须顺应四季的变化。春暖、夏暑、秋燥、冬寒，已是四季气候常态，如气候反常，或内有虚损则又可能是引发疾病的邪气。本书以养生保健为目的，以春夏秋冬为纲，以精神养生、起居养生、休闲养生、运动养生、饮食养生、祛病养生为目，分别从宜与忌这正反两个方面介绍日常生活中简便易行的养生方法以及相关的禁忌，融合了古今中外的养生知识精华，具有科学性、实用性、可读性强的特点。

作者介绍:

蔡振武，现任高雄市中医师公会理事，安和中医诊所院长。曾任高屏中医健保委员会委员。擅长，中医常见病及疑难病诊治，医学美容，养生保健，小针刀医学等。

目录:

[中华传统四季养生宜忌_下载链接1](#)

标签

评论

[中华传统四季养生宜忌_下载链接1](#)

书评

[中华传统四季养生宜忌 下载链接1](#)