

# 一日养生24法



[一日养生24法\\_下载链接1](#)

著者:宋爱莉 编

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787543657410

《一日养生24法》在搜罗了古代与现代养身法的经验基础上，进一步探讨了因人而异的

养生方法，是帮助广大读者了解身体，学习养生的入门法典之一。在书中，作者把广为流传的歌诀养生、易懂好学的饮食养生以及睡眠、心理、道德、情趣等方面的养生理论，结合实际地进行了阐述，方便大家避开深奥的医学知识，以一种快捷的形式学习到培养起日常生活中良好习惯的养生方法。

其次，书中还介绍了一系列从古至今的运动养生法，如拍打养生、吐纳养生、太极拳养生法等等，使读者学习到一些锻炼养生的运动方法，最后，书中还探讨了因时养生，如季节、时辰养生，和因人养生，如不同年龄、不同性别的人的养生以及不同工作群体的养生等具体而实在的养生经验。在这些众多的养生方法中，相信读者一定会选出一些适宜自身的养生方法来达到保健的目的。在文章的最后，作者介绍了古代最经典的锻炼方法以及现代最流行的娱乐沐浴方法，供大家参考并借鉴。

作者介绍:

目录:

[一日养生24法\\_下载链接1](#)

标签

日常养生

评论

-----  
[一日养生24法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[一日养生24法\\_下载链接1](#)