

中华养生经



[中华养生经_下载链接1](#)

著者:逯宏

出版者:哈尔滨

出版时间:1970-1

装帧:其他

isbn:9787807536482

《中华养生经》内容简介：中华养生原理来源于古老的中医理论。智慧的祖先们生活

中逐渐发现，注意饮食、器具、岁时、房事、导引、情志等方面，可以补养身体，祛病疗疾、颐养天年。

作者介绍:

目录: 第一章 谨和五味——饮食养生 食补篇 食诫篇第二章 作息有常——起居养生 劳逸篇 安寝篇 服用篇 盥洗篇第三章 与时消息——四季养生 大要篇 春季篇 夏季篇 秋季篇 冬季篇第四章 阴阳互济——房事养生 节欲篇 行房篇 却疾篇第五章 熊经鸟申——运动养生 导引篇 按摩篇 养气篇第六章 万法之宗——情绪养生 总纲篇 寡欲篇 贵真篇 修德篇
..... (收起)

[中华养生经_下载链接1](#)

标签

评论

[中华养生经_下载链接1](#)

书评

[中华养生经_下载链接1](#)