

四库全书养生术全图解



作者：黄胜光等编著

出版社：哈尔滨：北方文艺出版社

出版日期：2007.04

总页数：309

介绍：《四库全书养生术》作为一部流传久远的古代传统养生经典,自1994年出版以来,其独特的养生方法一直被广大读者奉为养生的“灵丹妙药”。本书要点如下：强调养生必须养神、养德,认为要使身体健康长寿,先要加强道德修养,保持舒畅的心情和拥有宽阔的胸怀。强调居住环境对健康的影响以及如何去调理我们的生活起居。创造了具有中国特色的运动养生法——五禽戏、八段锦、十二段锦等,把肢体运动与呼吸运动相结合,以此疏通经络、调和气血、培育真气、舒筋健骨,达到健康长寿的目标。在饮食养生方面,创立了20种粥养偏方和16种养生药膳,烹调简单,易得易行,既有营养价值,又有治疗、强身、延年益寿的作用。在药物养生方面,介绍了34种养生益寿古方,这类方剂着重于一个“养”字,多选用平和无毒、有益无损的药物,注重整体调养,作用较广泛。这些养生理论和方法,应用它们,可以使您轻松地学到实用的养生知识,却病延年,增进身体健康。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12674523.html>）查找全本阅读方式

四库全书养生术全图解 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12674523.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12674523.html>

书名：四库全书养生术全图解