

养生五经 中国古代最经典的养生全书



作者：宋书功著

出版社：北京：中医古籍出版社

出版日期：2010.11

总页数：306

介绍：说起古人的养生方法，好多人认为是非常玄妙的事。其实，他们和我们一样，都是有血有肉有思想。若想知道古人在健康长寿方面所取得的成就，就必须了解古人当时是怎么想的，怎么做的。数千年来，先贤们给我们留下了无数养生经典，至今呵护着我们的身体，潜移默化中指导着我们的生活。丘处机的《养生论》、龙遵叙的《食色绅言》、李渔的《颐养天年》、曹庭栋的《养生随笔》、忽思慧的《饮膳正要》，无疑是其中的精华，是居家必备的养生宝典，对中老年人的身体健康至今仍有重要的指导意义。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/12706000.html>) 查找全本阅读方式

养生五经 中国古代最经典的养生全书 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12706000.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12706000.html>

书名：养生五经 中国古代最经典的养生全书