

修龄要指



作者：（明）冷谦编撰

出版社：北京：中国中医药出版社

出版日期：2016.11

总页数：42

介绍：本书共一卷九篇，分别是四时调摄、起居调摄、延年六字诀、四季却病歌、长生一十六字妙诀、十六段锦、八段锦导引法、导引却病歌诀、却病八则，主要阐述养生基本理论和吐纳导引等养生方法，是中医和道家养生经验的总结。本次整理以民国九年（1920）上海涵芬楼影印清道光十一年（1836）安晁氏木活字排印《学海类编》本为底本。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14278356.html>）查找全本阅读方式

修龄要指 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14278356.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14278356.html>

书名：修龄要指