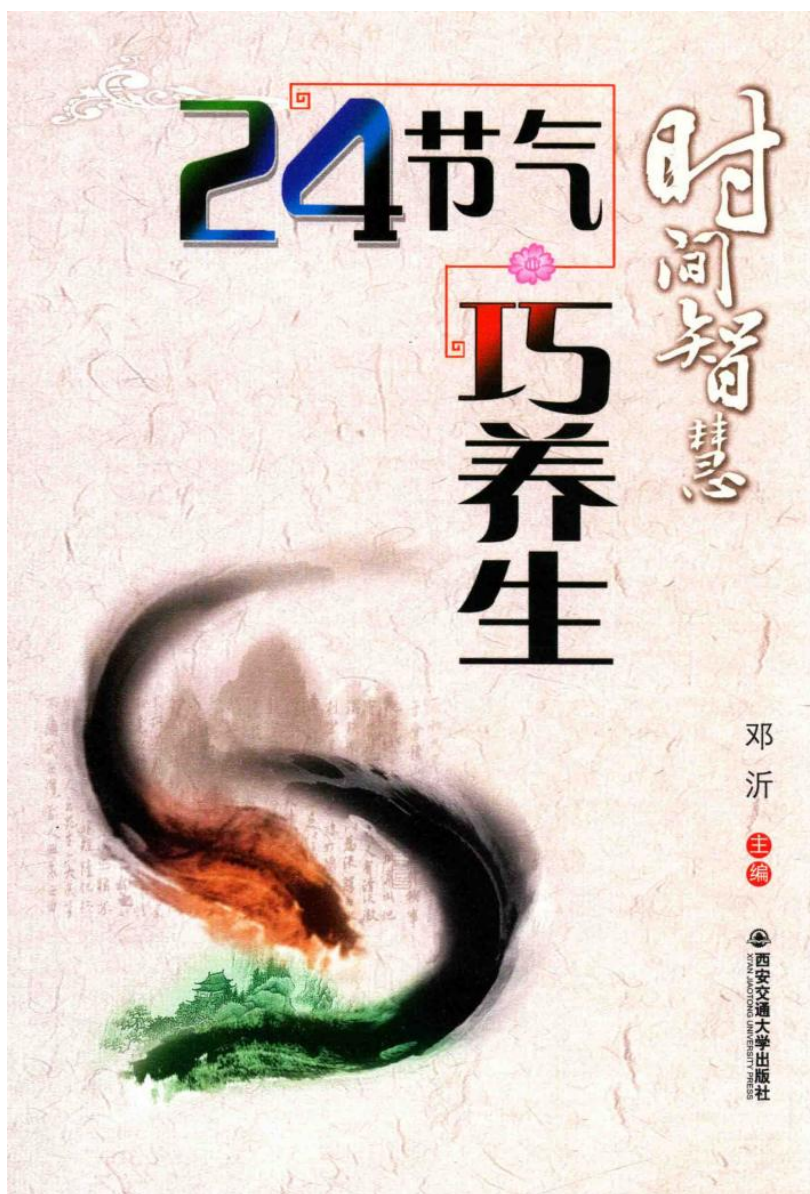


## 时间智慧 24节气巧养生



作者：邓沂主编

出版社：西安：西安交通大学出版社

出版日期：2018.05

总页数：290

介绍：邓沂主编的《时间智慧：24节气巧养生》按二十四节气命题，每个节气首先从节气古诗导入该节气人们需要了解的那些事，如节气的时令与含义、物候与气候、传统习俗，从古代文化引出养生保健的传统，符合文以载道的规律，增加了本书的可读性。书中具体的节气养生保健方法，均按生活起居养生、精神情志养生、饮食养生、运动养生（含养生导引术）、疾病预防与食疗药膳五个方面分别介绍，紧密结合节气特点，科学靠谱、使用方便、效果明显，既有方法介绍，又有机制分析，既普及中医养生知识，又方便读者灵活选用。另外，在正文之前专设“上篇：认识中医养生保健”，介绍“诸君必须知道养生保健的这些事”“养生保健诸多方法措施简要介绍”与“养生保健在日常应用的注意事项”

等基本知识，使读者对中医养生保健先有一个全面的了解。在“下篇：24节气养生保健”，将24节气按春夏秋冬分为四大类，在每一大类之前，增加“季

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14401405.html>）查找全本阅读方式

时间智慧 24节气巧养生 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14401405.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14401405.html>

书名：时间智慧 24节气巧养生