

<<十二时辰养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<十二时辰养生智慧>>

13位ISBN编号：9787509147962

10位ISBN编号：7509147964

出版时间：2011-9

出版时间：人民军医出版社

作者：王惟恒，李艳 主编

页数：155

字数：198000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<十二时辰养生智慧>>

### 内容概要

养生，不仅要符合一年四季十二月的变化，还要符合一日十二时辰的规律。十二时辰养生是千百年来劳动人民通过生活实践创造出来的大智慧，更是历代医学家、养生家通过艰辛探索凝炼出的益寿宝典。

本书详尽介绍了全天候身体健康调理法，揭示十二时辰的养生奥秘，传授“十二时辰无病法”，有精神调养、饮食调养、药饵摄生、起居调养与防病保健方法，图文并茂，内容丰富，深入浅出，通俗易懂，集科学性、知识性、实用性、趣味性于一体。

古老的养生理念和现代人的日常生活息息相通，实用易学、易操作，实为人民群众的健身指南，益寿宝典。

<<十二时辰养生智慧>>

书籍目录

- 第1讲 十二时辰养生述要
- 第2讲 卯时养生智慧
- 第3讲 辰时养生智慧
- 第4讲 巳时养生智慧
- 第5讲 午时养生智慧
- 第6讲 未时养生智慧
- 第7讲 申时养生智慧
- 第8讲 \*时养生智慧
- 第9讲 \*时养生智慧
- 第10讲 \*、子时养生智慧
- 第11讲 丑、\*时养生智慧

<<十二时辰养生智慧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>