

<<中医是怎样养生的>>

图书基本信息

书名：<<中医是怎样养生的>>

13位ISBN编号：9787806719626

10位ISBN编号：7806719628

出版时间：2008-9

出版时间：鹭江出版社

作者：张湖德 编

页数：227

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>

## <<中医是怎样养生的>>

### 内容概要

健康长寿一直是人们最关心的问题，千百年来，人们已经找到了许多行之有效的方法和措施，传统的中国医药学在这方面也累积了极其丰富的经验。

本书作者按照四季划分，遵循“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，应用现代、科学的方法分析证明，告诉人们如何从饮食、起居、运、动、精神、药物、防病等方面健康养生。

## <<中医是怎样养生的>>

### 作者简介

张湖德，北京中医药大学教授，中医养生专家，中央人民广播电台顾问。  
出版过有关养生学、营养学、心理学、性学方面的著作60余部，被称为中国著名的科普作家。

<<中医是怎样养生的>>

书籍目录

第一章 四季养生的理论和原则 一、人以天地之气生 二、四时之法成 三、发挥主观能动性第二章 春季养生法 一、精神调养 二、饮食调养 三、起居保健 四、运动保健 五、药物保健 六、防病保健第三章 夏季养生法 一、夏季养生三原则 二、精神调养 三、饮食调养 四、起居保健 五、运动保健 六、药物保健 七、防病保健第四章 秋季养生法 一、精神调养 二、饮食调养 三、起居保健 四、运动保健 五、药物保健 六、防病保健第五章 冬季养生法 一、精神调养 二、饮食调养 三、起居保健 四、运动保健 五、药物保健 六、防病保健

<<中医是怎样养生的>>

章节摘录

## <<中医是怎样养生的>>

### 编辑推荐

《中医是怎样养生的》讲述中医顺时养生道理，帮助人们解开四季养生之惑。所谓顺时养生，就是在中国传统医学天人相应理论的指导下，按一年四季气候阴阳变化的规律和特点，调节人体，从而达到健康长寿的一种方法。

<<中医是怎样养生的>>

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>