

跟古代养生家学养生



作者：曹瑛，王蕊芳编著

出版社：北京：中国中医药出版社

出版日期：2010.09

总页数：211

介绍：本书选取了20位古代著名养生家，对他们的生平和主要事迹作了简要介绍，对他们代表性的养生观点作了简要总结，同时，着重介绍了他们独特而又简便易行的养生方法。书中注重选取易懂、易行、易记、易操作的内容介绍给读者：讲一讲——养生趣闻佚事、医案故事；说一说——现代研究成果；读一读——古典医籍经典原文解读；练一练——养生锻炼、导引方法；记一记——养生要点、格言等；试一试——养生方剂；品一品——食疗药膳方。本书融知识性和趣味性于一体，可读性强、实用性强。读者从中既可学习到古代养生家延年要术的精华，用于自身的日常养生保健，也可通过本书了解博大精深的中医传统文化知识。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12667748.html>）查找全本阅读方式

跟古代养生家学养生 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12667748.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12667748.html>

书名：跟古代养生家学养生