养生五经 中国古代最经典的养生全书



作者: 宋书功著

出版社:北京:中医古籍出版社

出版日期: 2010.11

总页数: 306

介绍: 说起古人的养生方法,好多人认为是非常玄妙的事。其实,他们和我们一样,都是有血有肉有思想。若想知道古人在健康长寿方面所取得的成就,就必须了解古人当时是怎么想的,怎么做的。数千年来,先贤们给我们留下了无数养生经典,至今呵护着我们的身体,潜移默化中指导着我们的生活。丘处机的《养生论》、龙遵叙的《食色绅言》、李渔的《颐养天年》、曹庭栋的《养生随笔》、忽思慧的《饮膳正要》,无疑是其中的精华,是居家必备的养生宝典,对中老年人的身体健康至今仍有重要的指导意义。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12706000.html) 查找全本阅读方式

养生五经 中国古代最经典的养生全书 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detai 1/12706000.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12706000.html

书名: 养生五经 中国古代最经典的养生全书