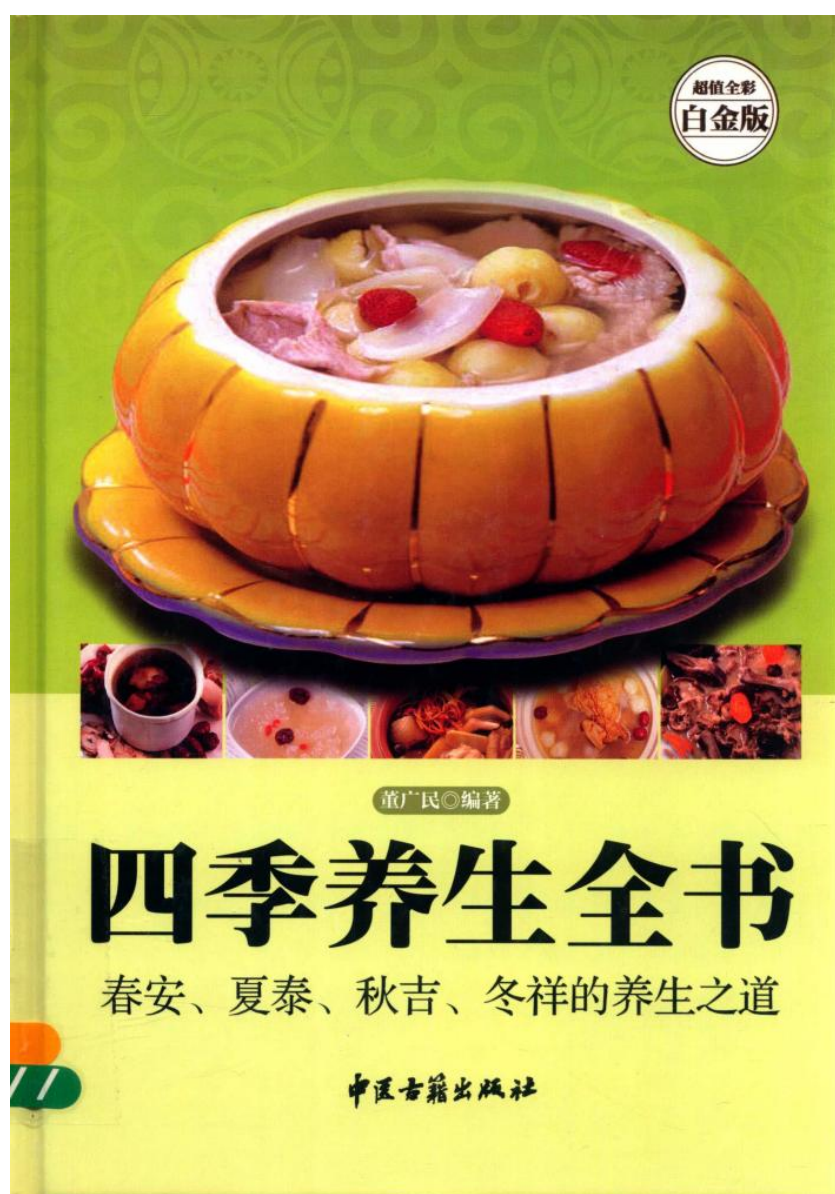


# 四季养生全书 春安 夏泰 秋吉 东祥的养生之道



作者：董广民主编

出版社：北京：中医古籍出版社

出版日期：2015.01

总页数：427

介绍：《四季养生全书（超值全彩白金版）》以《黄帝内经》《易经》《本草纲目》为基础，挖掘了历代养生名著《遵生八笺》《寿亲养老新书》等精髓思想，汇集了历代名医、圣人先贤的养生秘方，也综合了数千年来流传民间的养生经验、长寿经验，以及现代医学保健知识，全面阐释了四季养生的理论、原则和方法，是针对国人体质和现代生活方式特点而编写的居家养生保健全书。《四季养生全书（超值全彩白金版）》由“总论”“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”“冬之篇”组成。其中，“总论”中全面阐释人与天是如何相连、相通的，解读《黄帝内经》里蕴含的四季养生智慧，以及遵循哪些“天人合一”的原则。“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”“冬之篇”中，分别教会读者从具体节气、食疗进补、生活起居、运动休闲、美容护肤、情志调理和防病祛病等方面，系统地掌握各个季节

保健养生的全部智慧。《黄帝内经》中说懂得养生之道的人方能“尽终其天年，度百岁乃去”，但愿在《四季养生全书（超值全彩白金版）》的帮助下，每一位读者都学会“顺时养生”，真正领会到古代中医养生智慧，把握好养生的关键，走上健康长寿之道。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14268608.html>）查找全本阅读方式

四季养生全书 春安 夏泰 秋吉 东祥的养生之道 评论地址：

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14268608.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14268608.html>

书名：四季养生全书 春安 夏泰 秋吉 东祥的养生之道