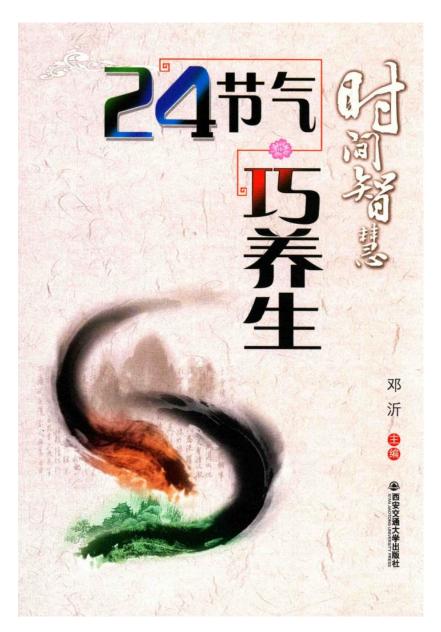
时间智慧 24节气巧养生



作者:邓沂主编

出版社: 西安: 西安交通大学出版社

出版日期: 2018.05

总页数: 290

介绍:邓沂主编的《时间智慧:24节气巧养生》按二十四节气命题,每个节气首先从节气古诗导入该节气人们需要了解的那些事,如节气的时令与含义、物候与气候、传统习俗,从古代文化引出养生保健的传统,符合文以载道的规律,增加了本书的可读性。书中具体的节气养生保健方法,均按生活起居养生、精神情志养生、饮食养生、运动养生(含养生导引术)、疾病预防与食疗药膳五个方面分别介绍,紧密结合节气特点,科学靠谱、使用方便、效果明显,既有方法介绍,又有机制分析,既普及中医养生知识,又方便读者灵活选用。另外,在正文之前专设"上篇:认识中医养生保健",介绍"诸君必须知道养生保健的这些事""养生保健诸多方法措施简要介绍"与"养生保健在日常应用的注意事项"

等基本知识,使读者对中医养生保健先有一个全面的了解。在"下篇:24节气养生保健",将24节气按春夏秋冬分为四大类,在每一大类之前,增加"季

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14401405.html) 查找全本阅读方式

时间智慧 24节气巧养生 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14401405.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14401405.html

书名: 时间智慧 24节气巧养生