

《十二时辰养生智慧》

图书基本信息

书名：《十二时辰养生智慧》

13位ISBN编号：9787509147962

10位ISBN编号：7509147964

出版时间：2011-9

出版社：人民军医出版社

页数：155

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《十二时辰养生智慧》

内容概要

《十二时辰养生智慧》主要内容简介：养生，不仅要符合一年四季十二月的变化，还要符合一日十二时辰的规律。十二时辰养生是千百年来劳动人民通过生活实践创造出来的大智慧，更是历代医学家、养生家通过艰辛探索凝炼出的益寿宝典。《十二时辰养生智慧》详尽介绍了全天候身体健康调理法，揭示十二时辰的养生奥秘，传授“十二时辰无病法”，有精神调养、饮食调养、药饵摄生、起居调养与防病保健方法，图文并茂，内容丰富，深入浅出，通俗易懂，集科学性、知识性、实用性、趣味性于一体。古老的养生理念和现代人的日常生活息息相通，实用易学、易操作，实为人民群众的健身指南，益寿宝典。

《十二时辰养生智慧》

书籍目录

- 第1讲 十二时辰养生述要
- 第2讲 卯时养生智慧
- 第3讲 辰时养生智慧
- 第4讲 巳时养生智慧
- 第5讲 午时养生智慧
- 第6讲 未时养生智慧
- 第7讲 申时养生智慧
- 第8讲 *时养生智慧
- 第9讲 *时养生智慧
- 第10讲 *、子时养生智慧
- 第11讲 丑、*时养生智慧

《十二时辰养生智慧》

精彩短评

- 1、最近看的书很多，还没完全看完，粗看还不错
- 2、十二时辰养生智慧 好。
- 3、不错呢 有帮助
- 4、最早是在湖南卫视的本草纲目节目里看到嘉宾说什么十二时辰养生法，那是也没有特别留意，只记住了一句话：体虚的人经常会在早上4-6点之间起来大解！我的天啊，我一对照9种体质我真的属于体虚的人，所以，上周去书城买书时特意去看了看，真不错，我们老祖宗的学问真是博大精深，真是佩服，说的都是透心骨似的畅快，不看绝对会后悔！

《十二时辰养生智慧》

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：www.tushu000.com