

# 《中国古代名家养生术》

## 图书基本信息

书名：《中国古代名家养生术》

13位ISBN编号：9787801302960

10位ISBN编号：7801302966

出版时间：1994-09

出版社：团结出版社

作者：侯又白

页数：216 页

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](http://www.tushu000.com)

# 《中国古代名家养生术》

## 内容概要

中医养生术是中国医药学这个伟大宝库中的一朵奇葩，不仅源远流长，而且内容极其丰富。有关中医养生方面的文献资料，上溯春秋战国，下至明清近代，既见于各个历史时期的医学家的著作中，又散在于儒家、佛家、道家的典籍内；既有专著，又有专篇；既有散文杂论，又有诗歌词赋；不仅探讨了养生延寿的学术理论，而且也记载有丰富多彩的养生方法。在中医的养生方法中，不但有气功、导引、饮食调摄，而且有生活起居、房事保健、酒醴药物等；不仅介绍中青年及老年人的保健方法，而且讲述婴幼儿乃至胎儿的保健方法。在中医养生文献中，既有阐述精辟、旨趣深邃之论，又不乏脍炙人口、含义隽永之作。但是，由于这些文献资料散布面广、涉及书目繁多、文辞古奥、版本稀少，给检阅应用带来许多不便。为此，我们从古今数百种医学著作及其它文献资料中精选出近500余种养生方法，分为八篇，并加注释与按语，编成这本《古代名家养生法》。

# 《中国古代名家养生术》

## 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](http://www.tushu000.com)