

《养生解惑》

图书基本信息

书名：《养生解惑》

13位ISBN编号：9787800893292

10位ISBN编号：7800893294

出版时间：1994-06

出版社：中国中医药出版社

页数：410

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

内容概要

内容提要

富而思健 富而思寿，富而思智，富而思乐，富而思美。太平盛世必然兴起新的养生热潮，其特点是追求全方位的养生目标——健、寿、智、美、乐。但当前在养生的方方面面都存在着意见分歧，众说纷纭，公说公有理，婆说婆有理，从而使广大养生者无所适从。这一情况应迅速改变。本书全面系统地整理了当代养生争论的19个热点，计：动静、荤素、节食、生熟、餐数、人寿、计龄、心身、忍渲、脑体、胖瘦、胆固醇、食糖、咸淡、饮酒、饮水、睡眠、性养以及时值之争。密切结合当前的养生实际，提出各自的论点、论据，并互相“揭短”，每个专题均有代表当前正确见解的总结。采取对话讨论式，形式活泼，语言生动，贴近生活，简明易懂，中学文化程度即可看懂，适合一切养生爱好者阅读。本书目的在于“解惑”，使广大养生者有所遵循。本书也可供医学、保健、护理、养生、康复、老年、青年及教育等专业工作者参考。

《养生解惑》

书籍目录

目录

- 序幕 居民点里的养生热潮
- 养生之惑
- 教授家中
- 会标
- 钟教授的开幕词
- 会后
- 动、静之争（一）
- 动、静之争（二）
- 动、静之争（三）
- 余兴
- 荤素之争（一）
- 荤素之争（二）
- 会下交谈
- 节食之争
- 生熟之争
- 吃饭的学问
- 餐数之争
- 人寿几何
- 计龄之争
- 心身之争
- 忍渲之争
- 脑体之争
- 胖瘦之争
- 胆固醇之争
- 食糖之争
- 咸淡之争
- 饮酒之争
- 饮水之争
- 睡眠之争
- 性养之争
- 时值之争
- 钟教授语结会标 养生木桶论和养生太极论

《养生解惑》

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