

《养花与养生》

图书基本信息

书名：《养花与养生》

13位ISBN编号：9787537520744

10位ISBN编号：7537520747

出版时间：2000-2

出版社：河北科学技术出版社

作者：阎志伟 李英玺

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

《养花与养生》

内容概要

编辑推荐：全书共分三部分。第一部分为概述，在总结中国传统养生学的基础上，提出新的养生理论。即通过养花这种轻度体力劳动，锻炼身心；通过赏花陶冶情操，丰富生活内容；花卉可以入药用来疗疾治病；用花卉含有大量营养成分的根、茎、叶、花、果制作美味佳肴供自己或家人食用来增进健康；养花在优化环境、减少污染方面的作用可以改善家庭环境质量。作者在文中详细地论述了养花与健康长寿的密切关系，使您可以作更加深入的了解。第

书籍目录

第一部分 概述

人的寿命

古今养生

何谓花卉

花与免疫

赏花增寿

花与环境

.....

第二部分 观赏药用花卉的养护与应用

山茶

杜鹃花

夜合

扶桑

瑞香

夹竹桃

.....

第三部分 观赏药用食用花卉养护与应用

牡丹

梅花

桂花

月季

栀子

.....

花卉的药用的采收与加工

编后语

《养花与养生》

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