

# 《二十四节气养生》

## 图书基本信息

书名：《二十四节气养生》

13位ISBN编号：9787807390312

10位ISBN编号：780739031X

出版时间：2008-4

作者：刘婷婷

页数：208

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《二十四节气养生》

## 内容概要

《二十四节气养生》主要内容：二十四节气，是千百年来我国劳动人民随着农业生产的发展而创立的。自然界气象、物候的变化在二十四节气中直接反映出来，为农事活动提供了科学依据。根据中医理论，人与自然界是：天人相应“形神合一”的整体，人类机体的变化、疾病的发生与二十四节气同样紧密相连。二十四节气养生是根据不同节气阐释养生观点，通过养精神、调饮食、练形体等达到强身益寿的目的。

# 《二十四节气养生》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)