

# 《养生要言》

## 图书基本信息

书名：《养生要言》

13位ISBN编号：9787801215406

10位ISBN编号：7801215400

出版时间：1900-01-01

出版社：军事医学科学出版社

作者：马百平等编

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)

# 《养生要言》

## 内容概要

编辑推荐：养生是一门科学，也是一种文化。中国传统养生文化源远流长，历代名家有很多关于延年益寿的精辟论述，不过却散载于浩瀚的古籍史料中，使我们难以目睹为快。本书撷要取精，编录了部分养生铭、诗歌、联语、妙语箴言，供参悟赏阅。本书作者将传统养生文化与现代医学保健知识有机结合，概括出养生要旨十条：防病、食宜、运动、因时、保精、惜气、全神、养性、修德、药疗，让人读来受益匪浅，回味无穷。

# 《养生要言》

## 书籍目录

引言

一 养生要旨十则

一曰防病

二曰食宜

三曰运动

四曰因时

五曰保精

六曰惜气

.....

二 养生铭明鉴

.....

三 养生歌参悟

.....

四 养生联奇观

五 养生诗赏阅

六 养生妙语箴言

附：百岁老人长寿经

后记

# 《养生要言》

## 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)