

《国学养生智慧——大道养生》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787516202982

内容简介

《国学养生智慧》以中医文化为主导。结合现代医学成就，对国人的健康养生进行全面指导。是迄今为止最个性化、生活化、艺术化的健康养生著作。支撑课程内容的“一梁四柱”对于国人构建健康的生活方式，提升生活质量都有重要的指导意义。本书初版后曾受到国家中医药管理局领导及中医界广泛好评

作者简介

于江山，著名跨界学者，中国管理科学研究院国学管理研究所所长、教授。海归学者、较早在国内开讲MBA和EMBA，曾任上市公司高级CEO，曾著有《母亲教育》、《精彩女人》等作品。

目录

总序跋涉在国学的大地上

自序大道有道

第一章大道养生的“一纲十目”

大道为纲

大道养生的纲领：生命在于衡稳

经络决定健康

养生十目

一目：人种因素

二目：性别因素

三目：体质因素

四目：年龄因素

五目：地缘因素

六目：时令因素

七目：身心因素

[显示全部信息](#)

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