

<<实用养生回春宝典>>

图书基本信息

书名：<<实用养生回春宝典>>

13位ISBN编号：9787800137464

10位ISBN编号：7800137465

出版时间：1997-11

出版时间：中医古籍出版社

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：<http://www.tushu007.com>

<<实用养生回春宝典>>

内容概要

内容简介

生命可贵，贵在人的生命只有一次。

然而，生命是脆弱的，它无法抗拒自然法则

生、老、病、死。

中国古代，从老子庄子到诸子百家，

均反复阐述养生养性的重要性。

经过历代圣贤哲人和养

生术士们的不懈努力实践，摄生养性的内容逐渐与医学

相结合，形成了丰富多采的中国养生养性学。

在物质文

化高度发达的今天，养生养性之道也为越来越多的人所

重视，并风靡世界各地。

养生是中国传统医学中一门独特的保健方法，养性

是中医自然疗法的最高原则。

古人云：““养生莫若养

性。

”养生的方法是有形而可操作的，养性的方法则奥

妙无穷，充满神秘色彩，多为意会而不可言传。

在精神

物质高度发达的今天，人的七情六欲所遭遇的矛盾愈来

愈复杂多变，因此而导致的精神、心理方面的疾病痛

苦，也愈加复杂和多样化。

只有那些善于调节心理情志

的人，才能有效地驱除深藏于肉体之内的毒害，才能拥

有一副健壮、漂亮、精神饱满而充满活力的体魄，才能

享受百岁高寿。

本书在采撷儒、释、道各门派和诸子百家的养生养

性精华，开掘中国传统养生文化的基础上，结合现代医

学、现代人体科学等领域的最新成果，将现代预防、医

药保健、饮食营养、体育运动、情志调摄、环境卫生等

知识和方法融为一体，能为不同年龄不同文化层次的广

大读者祛病强身，健康长寿，修身养性提供简明扼要的

科学知识。

<<实用养生回春宝典>>

书籍目录

<<实用养生回春宝典>>

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:<http://www.tushu007.com>