

<<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>