

《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

出版社：中医古籍出版社

页数：518

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

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。”养性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:www.tushu111.com