

动出健康来



[动出健康来_下载链接1](#)

著者:杨晓光

出版者:中国中医药出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787801569165

法国哲学泰斗伏尔泰的名言“生命在于运动”早已深入人心。其实，关于运动与生命、运动与健康的关系，古今中外还有许多至理名言。如意大利的达·芬奇说：“运动是一切生命的源泉”；德国的歌德说：“生命在于矛盾，在于运动，一旦矛盾消除，运动停止，生命也就停止了”；我国汉代神医华佗云：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不得朽也”；清代学者颜元云：“养身莫善于习动，并不困倦，日益精壮”。综上所述，不难得出一个被广泛接受的结论，那就是：动则健，动则活，动则通畅，动则益寿延年。

然而，怎么动？何时动？动到什么程度？这些却不是每个人都十分清楚的。为了使更多的人动得合理、动得科学、动出成效，我们编辑了这本《动出健康来》。全书分别为“运动指南篇”和“运动健康篇”，具有很强的实用性和可推广性，无论年龄、性别、职业，从人皆可身体力行，动出活力来，动出健康来。

作者介绍:

目录:

[动出健康来_下载链接1](#)

标签

评论

[动出健康来_下载链接1](#)

书评

[动出健康来_下载链接1](#)