

中老年人养生保健大全



[中老年人养生保健大全_下载链接1](#)

著者:素石

出版者:中医古籍

出版时间:2007-2

装帧:

isbn:9787801744944

本书以弘扬祖国医药事业、促进人民身体健康为宗旨。坚持科学性、知识性、和实用性于一体。坚持提高与普及相结合。让读者从中了解到最新的保健养生知识。

中华养生产生于上古先民为抗御严酷的自然环境，调整体力，抗御疾病，防治疾病的需要。

养生一词最早见于《庄子》内篇。庄子认为，养生之道重在顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世的意思等。所谓生，就是生命、生存、生长的意思；所谓养，即保养、调养、补养的意思。养生就是根据生命的发展规律，达到保养生命，振作精神、增进智慧、延长寿命的目的的科学理论和方法。因为身体是我们生活的根本，健康的身体是我们有一个健康人生的基础。养生是中华民族的瑰宝，是中华民族传统文化的一个有机组成部分，养生是我们的先民在长期的生活实践中认真总结生命经验的积累。中华民族养生保健之道博大精深，无可穷尽，我们兹从其中提炼出养生之精奇秘法于此一书，以求益寿延年幸福到老。

作者介绍:

目录:

[中老年人养生保健大全_下载链接1](#)

标签

评论

[中老年人养生保健大全_下载链接1](#)

书评

[中老年人养生保健大全_下载链接1](#)