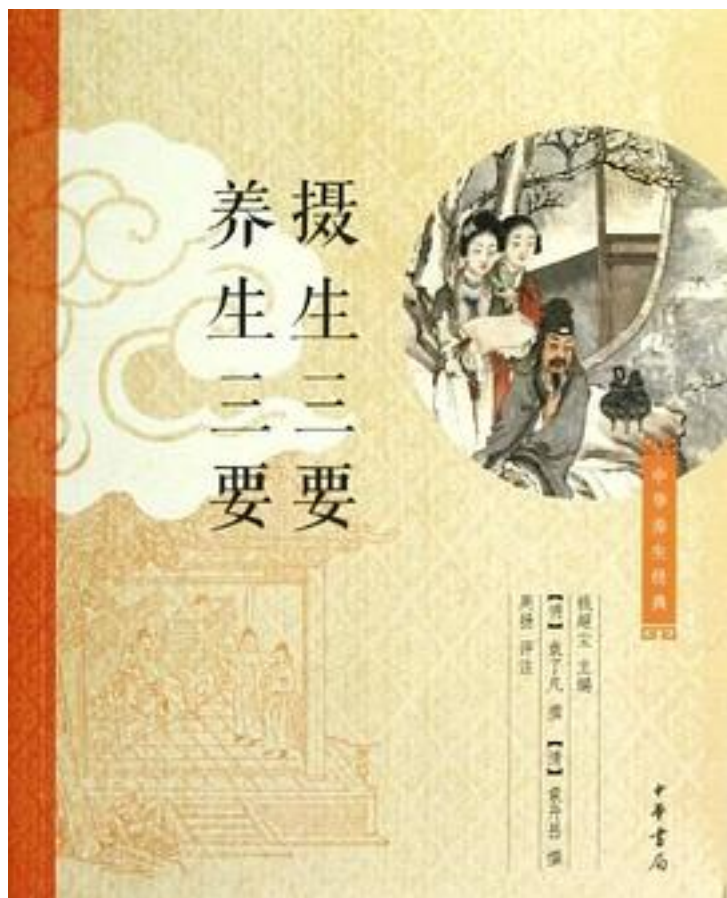


# 摄生三要 养生三要



[摄生三要 养生三要 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787101090482

作者介绍:

目录:

[摄生三要 养生三要 下载链接1](#)

## 标签

养生

中医

国学

道教

道家

工具书

医学

修道

## 评论

《养生三要》认为，养生务必要“实其精”。至于具体方法，书中提出五个需要注意的点：一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。

-----  
聚精养气存神  
-----

中华书局这个系列的书都不错，虽是古文但却浅显易懂，而且有翻译和点评，阅读起来没有障碍。好像没什么人看，看今天乱七八糟的养生书，还不如看古人写的医书。感觉中医似乎停滞不前了，现在的医生说来说去也就是老祖宗那一套，没什么建树，而且祖宗那一套还学而不精，医德更是不如从前，这也是为什么要自己找医书来看的原因之一，不想被瞎忽悠

-----  
聚精、养气、存神。聚精的要点有五：寡欲、节劳、息怒、戒酒、慎味。  
养气起自调息，息调而胎息成，则可延年长寿。聚精在于养气，养气在于存神。

-----  
[摄生三要 养生三要 下载链接1](#)

书评

-----  
[摄生三要 养生三要 下载链接1](#)