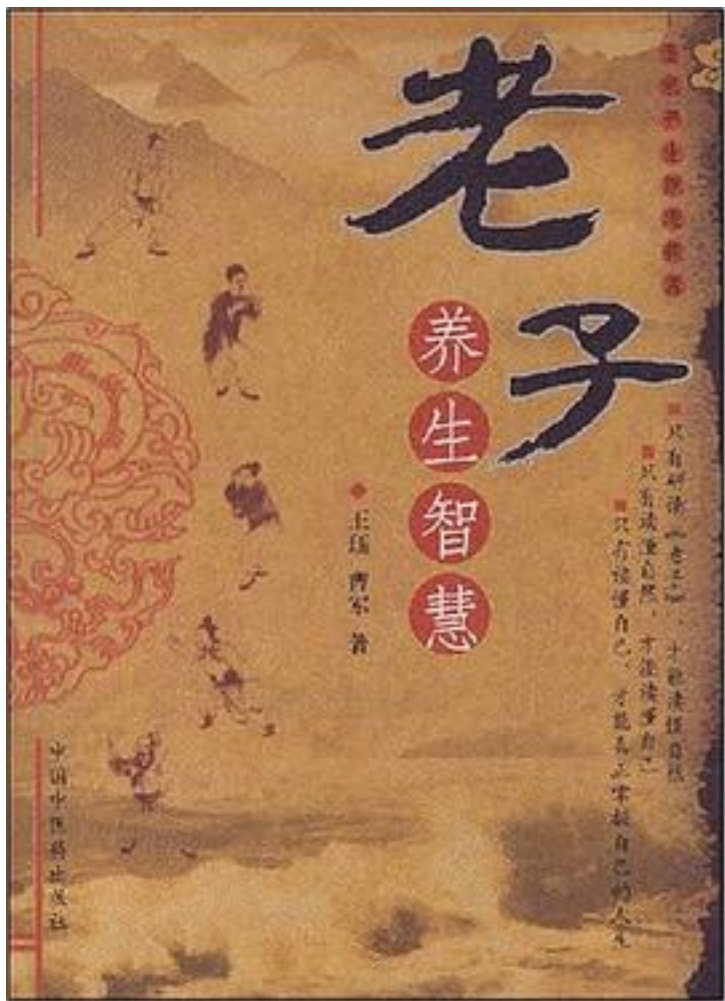


老子养生智慧



[老子养生智慧_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787802314221

《老子养生智慧》养生，古称摄生、道生、保生，即调摄保养自身生命的意思。其意义在于通过各种调摄保养，增强自身的体质，提高正气，从而增强对外界环境的适应能力

和抗病能力，减少或避免疾病的发生：或通过调摄保养，使自身体内阴阳平衡，身心处于一个最佳的状态，从而延缓衰老。养生一要养正性，二要顺自然。所谓养正性，就是要人们实行正常的、有规律的思维活动和生活方式，也就是说要保养正气。二要顺自然，就是要求人们养生不仅要顺从一年四季的气候变化，而且还要随时适应周围的环境。尤其在对待外界事物的影响方面，要有自我控制、调适情绪的能力。情志坦荡，随遇而安，这就是顺应自然的精华所在。

作者介绍:

目录:

[老子养生智慧_下载链接1](#)

标签

老子

老子养生智慧

道家

评论

耐读，有意思，没有婆婆妈妈零零碎碎，简直不太像养生书，像小散文，很好的小散文

[老子养生智慧_下载链接1](#)

书评

