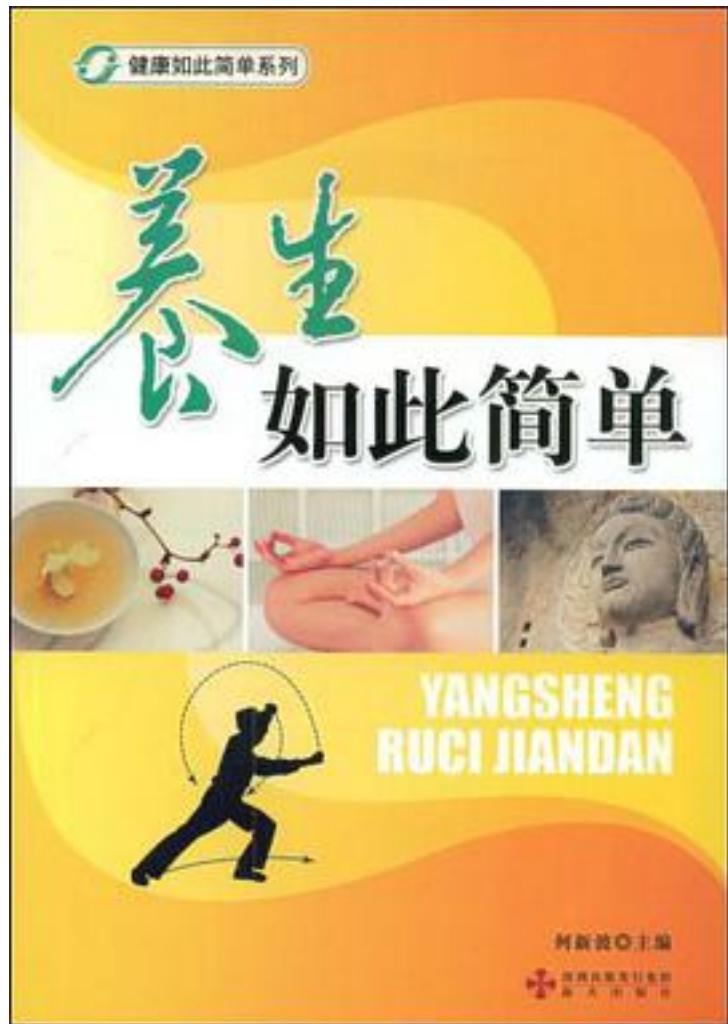


养生如此简单



[养生如此简单 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787807473756

本书主要内容：彭祖认为，长寿之道简单，养生之道简单：“养寿之道，但莫伤而已。

”说养生简单，就是说人要去掉烦恼，忘记忧愁，要始终保持着一种良好的心态。“一种良好的心情比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”

(马克思) 革命老人谢觉哉有首长寿歌：

“遇事不恼，走路不跑，吃饭不饱，睡觉要好，”道出了他简单的养生真谛。如果说“宽容能益寿，德高又延年”。 “坚持适当的运动是代价最低的补品”把养生说得十分直白，那么养生妙法同样概括得十分简单：协调阴阳，通畅气血，节制情欲，顺应四时。

有鉴于此，笔者近年来于各类书刊中从名人谈养生、名著谈养生、饮食与养生、四季与养生诸方面选辑了许多养生方家、养生理论家从不同方面谈出的养生要义、方法、途径和见解，目的是一个：领悟养生真谛，随时随地可养生。

养生是一件大事，如何去养生才能收到实效，要做好这篇文章，很值得我们用心思考，去实际躬行。

作者介绍:

目录:

[养生如此简单 下载链接1](#)

标签

评论

[养生如此简单 下载链接1](#)

书评

[养生如此简单 下载链接1](#)