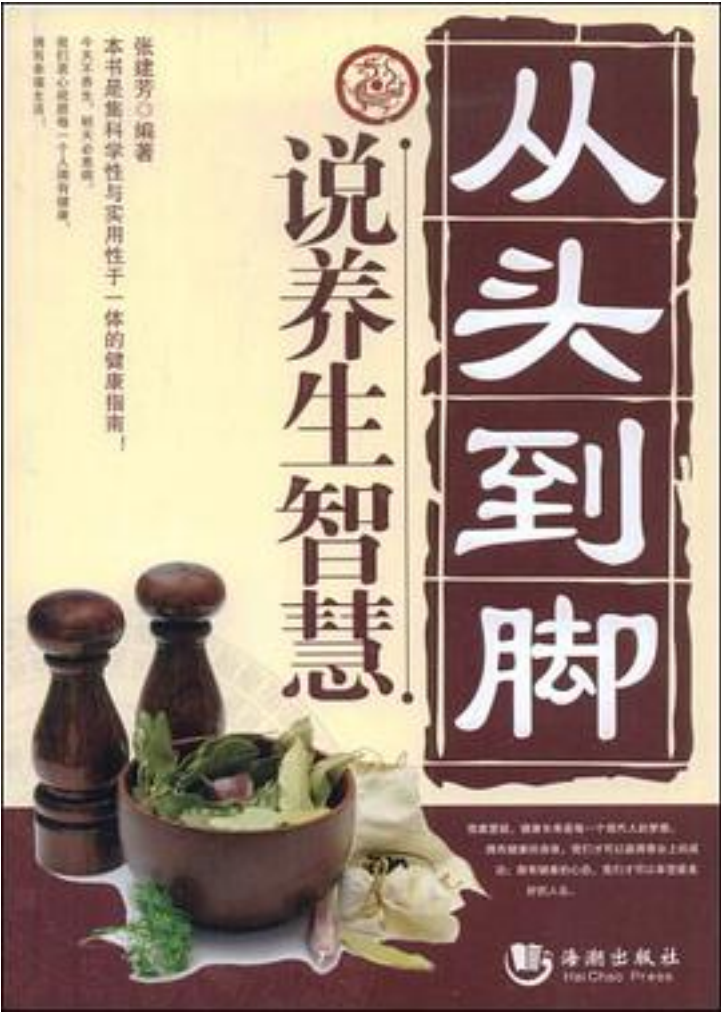


从头到脚说养生智慧



[从头到脚说养生智慧_下载链接1](#)

著者:张建芳

出版者:

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787802136649

《从头到脚说养生智慧》主要内容：“养生”一词，最早见于《黄帝内经》

“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处。节阴阳而调刚柔，如是则避邪不至，长生久视。”养生是中华民族的瑰宝，养生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结果。我国中医学十分重视预防保健，通过精神调养、食疗药膳、养生功法等等整体综合措施，达到体质增强、防治疾病、防止衰老，延长生命的目的。人与自然密切相关，要适应外在环境。人体内在环境必须要统一。这就要求五脏六腑机能互相联系。以互相制约，保持相对平衡和协调。人体正气。来源于五脏，五脏坚强。血气充实，卫外固密，外邪无从侵入，疾病则不发生。健康则有保证。

作者介绍:

目录:

[从头到脚说养生智慧_下载链接1](#)

标签

养生智慧

评论

拥有健康身心，享受美好人生。

[从头到脚说养生智慧_下载链接1](#)

书评

[从头到脚说养生智慧_下载链接1](#)