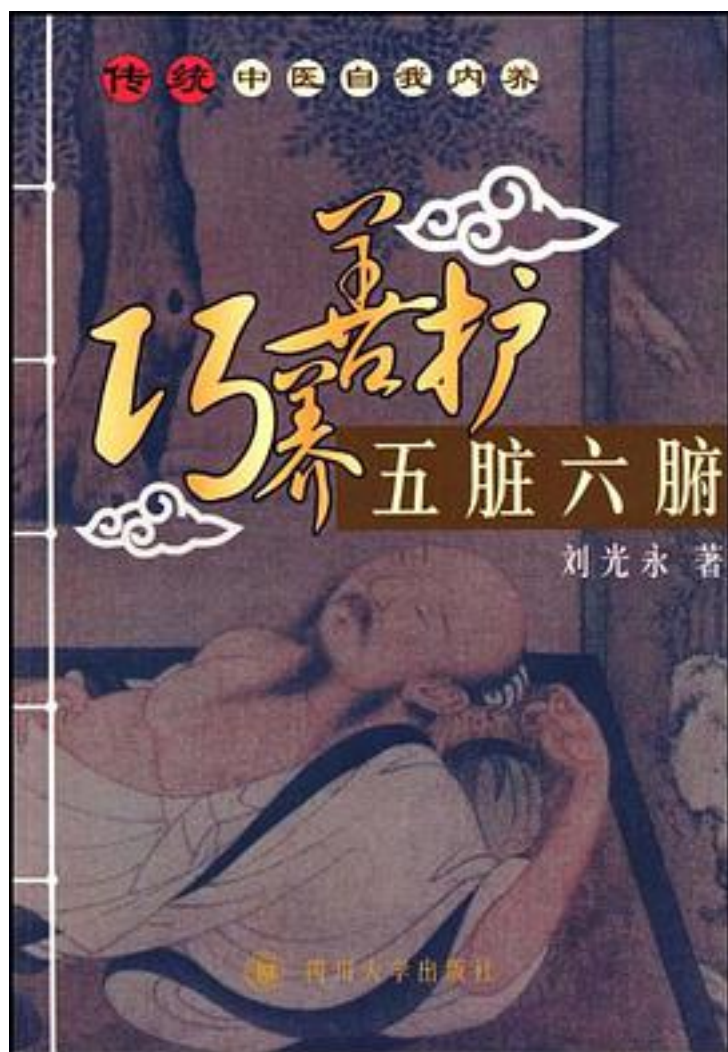


巧养善护五脏六腑



[巧养善护五脏六腑_下载链接1](#)

著者:刘光永

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787561442760

《巧养善护:五脏六腑》的主要内容是：一般人一谈到疾病的发生，总喜欢从外界去寻找原因，而很少从自身的角度去反思；一说到疾病的治疗，能想到的也只是吃药、打针或者外科手术，根本没有思考过自己的行为对于获得疾病（尤其是许多慢性病和现代流行病）治疗效果的重要性；一提及锻炼，也只关注四肢躯干的体能锻炼，很少想到精神的修养和内部脏腑的养护，而就某些人士而言，这样一些养护或许更为重要和关键；一提到锻炼的方法，也只局限于跑步、拳术、球类、游泳等容易受到时间和场地限制的一般运动项目，导致人们实际参与的机会受到限制，而缺乏适当、适度的运动正是许多现代疾病发生的重要原因之一。有没有人们能够灵活选择和运用的锻炼形式或方法呢？有关上述这些问题的思考，《巧养善护:五脏六腑》或许能够为读者提供一定的参考和帮助。人至暮年，对曾扶持自己一路走来的各位师父和前辈，笔者无以为报，早想将这些有益于身心健康的师承传授和自己的心得体会公之于世，但因忙于日常诊疗事务而拖延至今。时至退休，龟缩斗室，专务此书。谨希望能借此书的发行，造福于人，以谢师恩。但舞文弄墨并非笔者强项，故尽管日夜兼程也已逾四年时光，期间增删数次，总难以尽如人意；加之水平有限，错漏之处恐在所难免，还望同道学人不吝赐教。

作者介绍:

目录:

[巧养善护五脏六腑_下载链接1](#)

标签

评论

[巧养善护五脏六腑_下载链接1](#)

书评

[巧养善护五脏六腑_下载链接1](#)