奇妙的养生之道



作者: 陈祖生编著

出版社:长沙:湖南科学技术出版社

出版日期: 2013.01

总页数: 204

介绍:古往今来,养生长寿,一直是人们最关心的热门话题,也是人们向往的最美好的愿望。生、长、壮、老,是人的一生必须要经历的过程,任何人都不能避免衰老。但是,充分发挥人的主观能动性,及早开始做一些实实在在养生的保健,使衰老的过程减慢或延缓是完全可能的。养生是扎根于中华大地的古老而又常新的一门学说,各种养生方法都是通过调身、调息、调心等手段以修炼人身三元——精、气、神,而达到强身健体、防病祛病、延年益寿、开发人体生命潜能的目的。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13176522.html) 查找全本阅读方式

奇妙的养生之道 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13176522.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13176522.html

书名: 奇妙的养生之道