

养生重在养心



作者：陆正华著

出版社：青岛：青岛出版社

出版日期：1999. 06

总页数：164

介绍：本书从把握健康内涵开始，阐述了养身与养心并重的身心统一观，在此前提下着重论述了在某种意义上养心的重要性，提出了养心的措施和方法，主要包括正心立本、乐观豁达、自我调整、适应现实、从容处世、丰富生活、生活规律、勤于用脑、锻炼身体等九个方面。本书综合运用了生理学、心理学、老年学、社会学、哲学及现代医学等多种学科的原理，结合古今长寿老人的养生经验，内容丰富、观点新颖、易读、易懂、易掌握，是一本具有一定的科学性、知识性和实用性的读物，是广大老年人实现精神养生，保持身心健康，延年益寿的必备读物。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/10750233.html>）查找全本阅读方式

养生重在养心 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/10750233.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/10750233.html>

书名：养生重在养心