

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