

<<李凤山上班族养生之道>>

图书基本信息

书名：<<李凤山上班族养生之道>>

13位ISBN编号：9789574698271

10位ISBN编号：9574698270

出版时间：20020101

出版时间：商周

作者：李鳳山

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<李凤山上班族养生之道>>

内容概要

《李鳳山養生之道》乃針對上班族因長期工作而引起的身體病況、及如何在工作場合中智慧圓融處世，所寫的一本書。

全書分兩篇：養性篇與養生篇。

養性篇著重在職場倫理及做人、做事的道理與方法。

養生之道離不開修心，惟有在工作中藉事煉心，才能將人事磨出渾圓的智慧，才能一通百通，在任何情況下均能自適、自在、自處，不受環境任何變遷的干擾。

養生篇是針對常見的上班族通病（從頭到腳共53種）提出改善身心健康的保健功法。

藉由照片的詳盡介紹，從基礎的吐納循序而進，至武學的極致內功修練。

在每個功法的鍛鍊當中，又不忘心性的提升，藉由身心並練、動靜的協調，達到使身體氣機運轉流暢，強健體魄而百病不侵，更進一步達到與人氣氣相通的共融境界。

<<李凤山上班族养生之道>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>