第一图书网, tushu007.com

<<老康健的秘密>>

图书基本信息

书名：<<老康健的秘密>>

13位ISBN编号：9789867596130

10位ISBN编号：9867596137

出版时间：20040401

出版时间：元氣齋

作者：彭作富

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

<<老康健的秘密>>

内容概要

古今中外的人瑞都有獨特的養生之道，但歸納起來不外:修養、飲食與勞動(工作、運動、按摩與氣功)而已。
修心養性方面，最重要的是保精、寡慾。

飲食上多以清淡粗食為主，若能堅持「服餌」，如長期吃素、精(山精、黃精)、芨、何首烏等，還有成仙希望。

勞動則是康健之本，至少也要常作十六宜，或練外丹功、內丹功與甩手功。
書中提供上百種體驗，您一定可以找到一種適合自己的方法，不但長壽，而且健康。

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