

# 《中华养生之道(5DVD)》

## 图书基本信息

书名：《中华养生之道(5DVD)》

13位ISBN编号：9787090728021

10位ISBN编号：7090728021

出版社：九洲音像出版公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《中华养生之道(5DVD)》

## 内容概要

人得了病总希望药到病除。事实上，身体机能的恢复需要一个调整的过程。中医就非常强调预防和调理，强调人体自有大药，用药只是调整，而心灵的健康更为重要。当然，养生比治病更为现代人所接受。人生命中有三宝：精、气、神。精是生命的基础，气是生命的能量，神是生命的主宰。三宝平衡人才能健康。养生是中华传统文化最精髓的部分，它越来越被现代人所认同和追捧。其实养生很简单，养生就是养成健康的生活习惯。

# 《中华养生之道(5DVD)》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)