

21世纪绿色养生要典

主编 宋芳民

天津科技翻译出版公司

人生关键期

养生

健康活到一百岁

精心呵护每一个关键期，
顺利度过每一个关键期，
无悔的人生，才是幸福的人生。



精心呵护每一个关键期，
顺利通过每一个关键期，
无悔的人生，才是幸福的人生。



丛 书 序

21 世纪是“健康世纪”，是“养生时代”，“信息时代”，如何养生？养生达何境界？20 世纪末做的“转世纪思考”已确定大健康思想，即新世纪将实现人类千百年来梦寐以求的人生最佳境界——健、寿、智、乐、美、德。对于养生企盼新的、高的追求，呼唤新的养生理念、养生方法，这就是绿色养生。

绿色，生命之色，生命的象征，是最诱人，最使人向往的词汇。世间一切美好的事物都可赋予绿色称号。绿色的基本含意便是健康、安全、和谐。养生即保养生命，保养生命的和谐，正是绿色的本义。绿色理念指导下的养生才是 21 世纪所崇尚的养生。

然而，在今天，无论翻开报纸，还是打开广播、电视，或是走进各大商场、超市，绿色食品、绿色建材、绿色家具、绿色冰箱、绿色空调、绿色洗衣机……简直无所不“绿”，一时间“绿色”仿佛变成了“筐”，什么产品都往里装。

消费者喜欢“绿色”是为了健康、安全、和谐，在他们心目中，绿色很神圣、高档，于是一些利欲熏心者，正在糟蹋“绿色”这个无瑕的词汇。冒用这个圣洁的字眼，把经营“绿色”当做吸引消费者的时尚“标签”，从而损害了绿色的声誉。

这套小丛书包括四册，旨在还“绿色”的圣洁原貌，都统一在绿色养生之下，从各个养生角度来表达绿色的光芒，并试图收入国外养生学新成就：

智慧养生——打开健康之门；

生物钟养生——拨正您的生命指针；

四季养生——春安、夏泰、秋吉、冬祥；

人生关键期养生——健康活到一百岁。

限于我们的水平，不当之处，望获指正。

宋为民

2001年12月于南京中医药大学

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>