

跟着自然的节奏去养生

主讲人：张景明 教授

更新微信：1561277539

养生的含义：养生一词，首见于《庄子》，又称为摄生，
道生等，即保养生命。

中医养生：是以中医理论为指导，增强生命活力、
实现预防疾病、保健强身，延缓衰老的目的。

养身的基本原则：

形神共养

形体为生命基础，形具而神主

神乃形之主，为生命的主宰

养生的主要方法

