

# 中医大家徐文兵：(下)

## 从10岁到100岁的活法，都藏在黄帝内经里

在于它一次性讲透生活中人们日用而不知的健康生活之道，通过讲解成语故事蕴含的哲理，让人知道应该怎样正确地养生，并给出切实可行的指导建议。

例如，你也许知道“歌舞升平”，但

你知道它背后的学问吗？

身为中国人，居处环境、遗传体质决定了发自内心地歌舞是最适宜我们的保健方式。

“歌舞升平”一般指的是社会安定和平。

同时歌舞能给大家带来身心上的平和。所以，能歌善舞对个人和民族来讲，是一条良好的表达情感、宣泄情绪、舒畅气血的途径。

培养和保持这个习惯，对保持身心健康大有裨益。

非常的情绪和情感通过非常的手段得以表达释放，得以舒缓平和。如果不这样做，憋屈、郁闷就此产生，长此以往，身体和心理都会出现问题。

养生之道，归根结底是养心之道、养

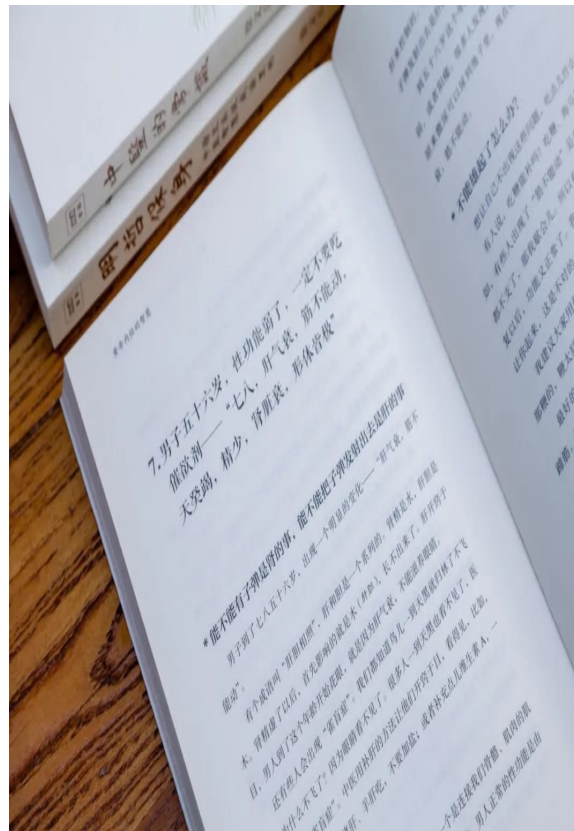
神之道。

了解中医常识可以让自己更好的“修身养性”。

《徐文兵讲黄帝内经系列》3册

鳳家尚品福利价：99元

来源：凤凰网



扫一扫即可购买



推广

打开微信 (WeChat) “扫一扫”即可购买