

快乐养生 幸福生活

周芳 著

这是一本将书法艺术与
传统养生文化珠联璧合、相映
成趣之作



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

快乐养生 幸福生活

周芳
著

这是一本将书法艺术与
传统养生文化珠联璧合、相映
成趣之作



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

快乐养生 幸福生活 / 周芳著. —北京:中国人口出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5101-4707-4

I. ①快… II. ①周… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第236878号

快乐养生 幸福生活

周芳 著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 小森印刷(北京)有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 10.5

字 数 150千字

版 次 2016年10月第1版

印 次 2016年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5101-4707-4

定 价 58.00元

社 长 张晓林

网 址 www.rkcbs.net

电子信箱 rkcbs@126.com

总编室电话 (010)83519392

发行部电话 (010)83530809

传 真 (010)83519401

地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

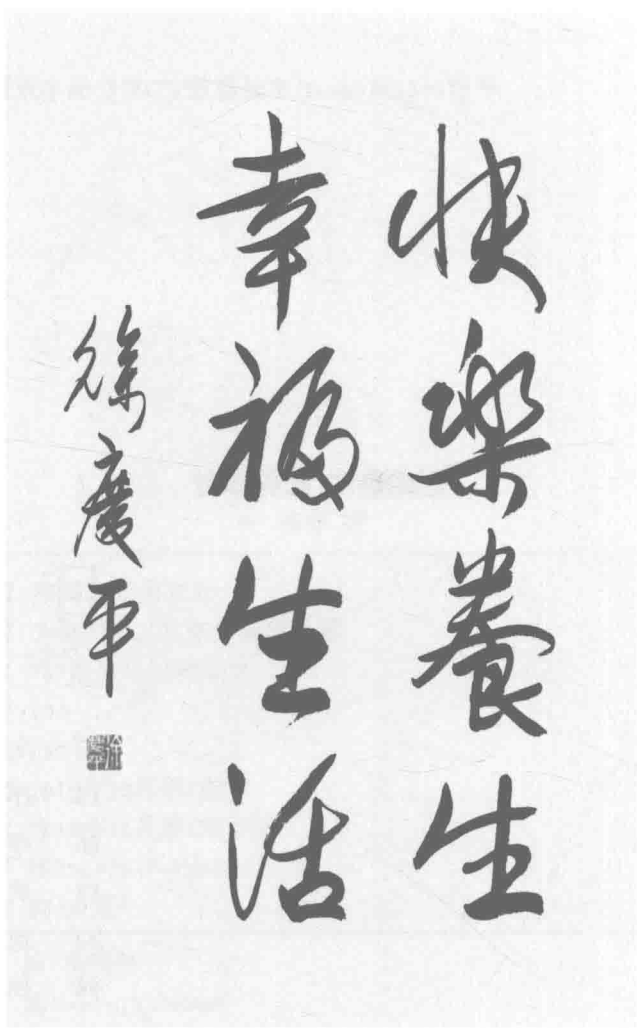
目 录

02	名家题词
14	序一
16	序二
18	前言
22	道德养生
44	仙草养生
68	文化养生
86	四气养生
106	气功养生
124	按摩养生
138	环境养生
158	后记

目 录

02	名家题词
14	序一
16	序二
18	前言
22	道德养生
44	仙草养生
68	文化养生
86	四气养生
106	气功养生
124	按摩养生
138	环境养生
158	后记

名家题词



快乐养生，幸福生活

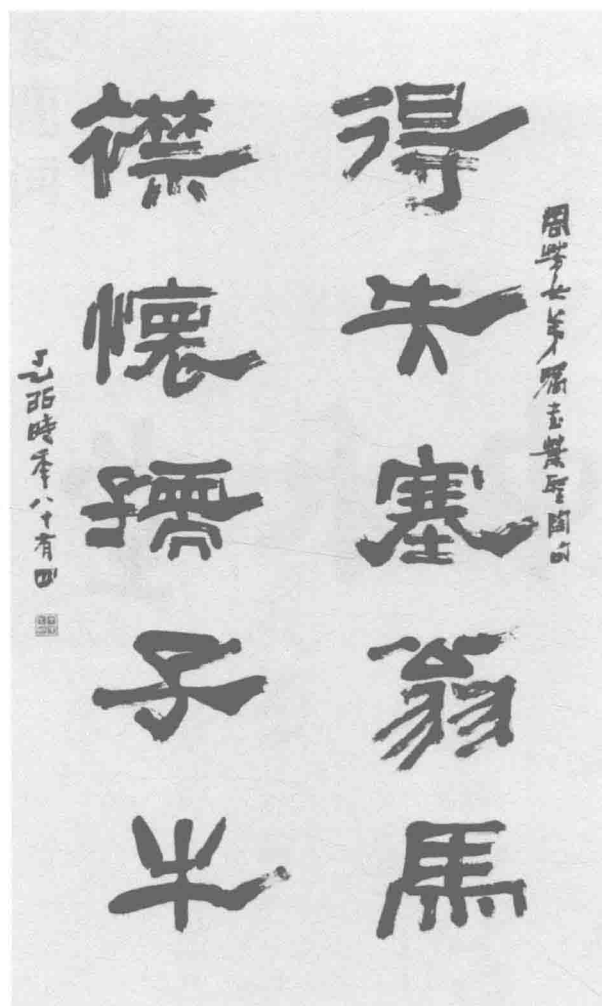
徐庆平 中国人民大学徐悲鸿艺术研究院院长

易中禾堂

鍾一棠

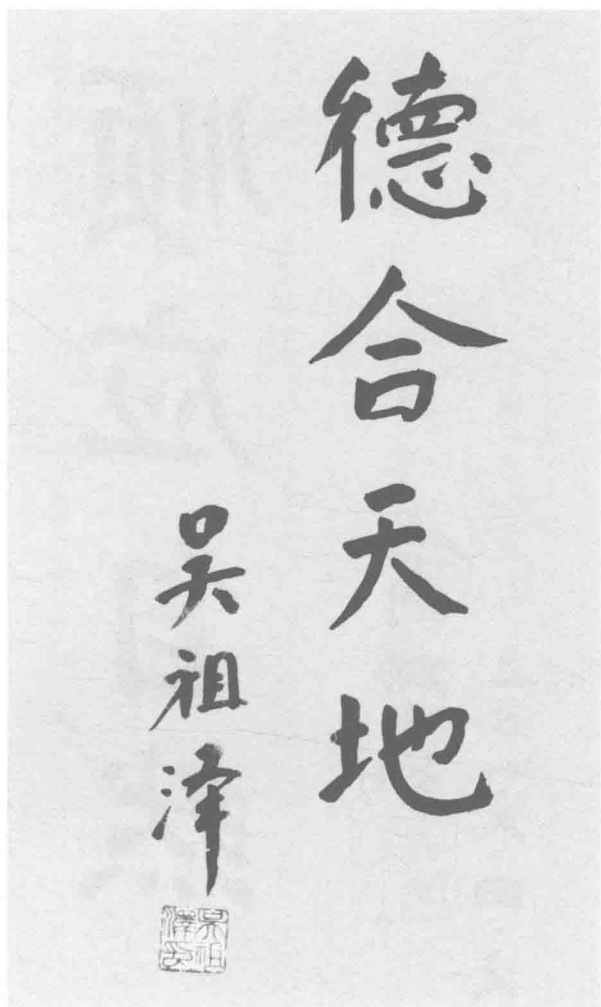
易中禾堂

钟一堂先生 国家级名老中医于 102 岁书



得失塞翁马，襟怀孺子牛

丁乙卯先生 宁波著名书法家



德合天地

吴祖泽

军事医学科学院原院长

顺应自然

俞梦孙



二〇一六、四、六

顺应自然

俞梦孙

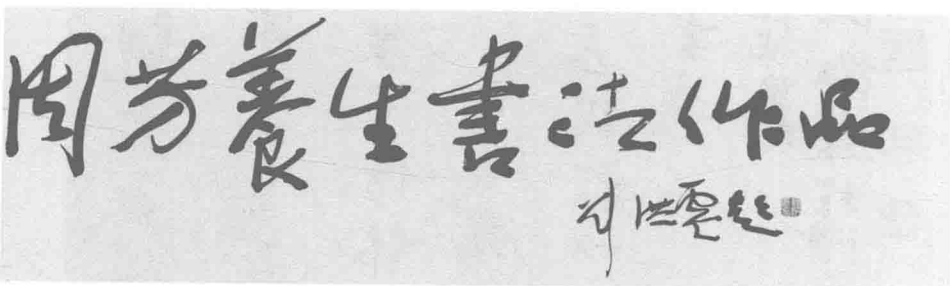
中国工程院院士
北京大学健康系统工程研究所所长

東瞻碣石以觀滄海水何濤
山島竦峙樹木叢生百怪豐
茂秋風蕭瑟洪波湧起日月
之行若出其中星漢燦爛若
出其表幸甚吾輩得以泳志
南極觀滄海書為
周芳內道壬辰賀歲
陳振濂



觀滄海

陳振濂 中国书法家协会副主席 浙江省文联副主席



周芳養生書法作品

刘洪彪 中国书法家协会副主席



心清自得诗书味，室雅长闻翰墨香
郑晓华 中国书法家协会秘书长



药食同源

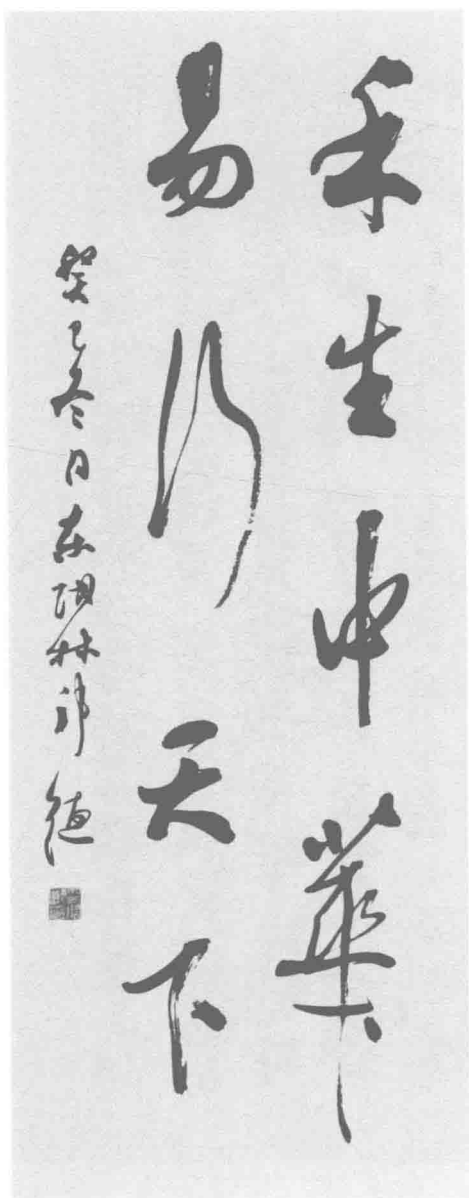
鲍贤伦

浙江省书法家协会主席

周芳女士於八十年代始懷着一顆仁愛之心，秉承“讓健康人更健康，讓亚健康受健康”的宗旨，在致力生命科學儀器開發的同時，銳意研製系列仙草產品，成效卓著，把“新芝生物”打造成爲國內最大的超聲波細胞破壁機生產基地，並把“易中禾”經營成爲浙江省中醫藥養生旅遊示范基地，實現了利我、利他、利天下的崇高人生目標。丙申秋，長源書。

陳启元

宁波市书法家协会原主席



禾生中华，易行天下

林邦德

宁波市书法家协会副主席



一生常樂俱彭祖，百歲無憂到漢門
李興祥 宁波市书法家协会原副主席