

養氣長生之道

中國人講求養生，希望活得健康長壽，
養生講究飲食、運動與養氣，養氣之道，
少思慮以養心氣，戒瞋怒以養肝氣，
薄滋味以養胃氣，寡色慾以養腎氣，
多讀書以養膽氣，常運動以養骨氣，
心守靜以養神氣，順時令以養元氣。

歲次丁酉年仲夏

蔡榮林書

