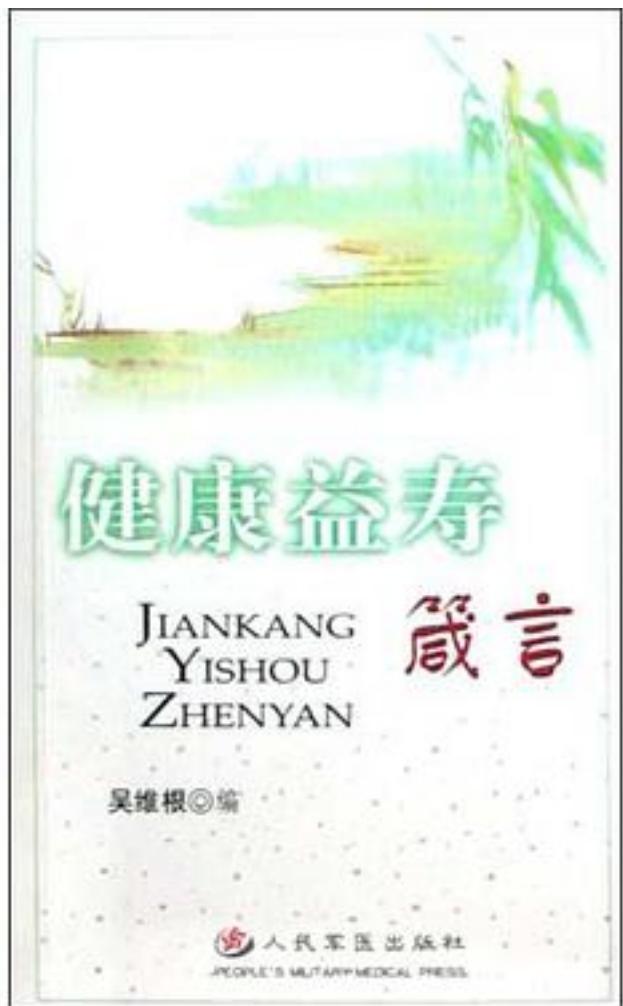


# 健康益寿箴言



[健康益寿箴言 下载链接1](#)

著者:吴维根

出版者:人民军医出版社

出版时间:2004-7-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801943057

本书是保健科普读物。作者广泛收集了古今中外有关健康保健、养生益寿方面的俗语、

名言、歌诀。分为修心养性、卫生饮食、勤劳锻炼、养生歌诀四篇，共收录了俗语905条、名言529条、歌诀66首。本书集知识性、趣味性、实用性于一身，对人们修心养性、防病健身、延年益寿都大有裨益，适于广大人民群众、特别中老年朋友阅读参考。

## 作者介绍:

### 目录: 修心养性篇

一 俗语

二 名言

### 卫生饮食篇

一 俗语

二 名言

### 勤劳锻炼篇

一 俗语

二 名言

### 养生歌诀篇

一 “清”字诀

二 知足谣

三 健身谣

四 睡眠诀

五 防癌歌诀

六 不气歌

七 防老防病歌

八 不老歌

九 健康益寿歌<b>

• • • • • (收起)

[健康益寿箴言](#) [下载链接1](#)

## 标签

## 评论

[健康益寿箴言](#) [下载链接1](#)

# 书评

---

[健康益寿箴言 下载链接1](#)