

名老中医谈养生



[名老中医谈养生_下载链接1](#)

著者:李淑玲

出版者:军事医学科学出版社

出版时间:2005-5

装帧:简装本

isbn:9787801213099

本书运用养生学理论，从精神、饮食、起居、劳逸、季节、运动、中医、气功等近十个

方面，对养生之道进行了全方位的阐述。书中大量引用了古代养生学的理论及方法，为人们的健康生活提供了正确的养生理念和科学依据，指导读者积极的对待生活，结合现实、正视现实、立足现实，防治疾患，以饱满的热情投身工作、学习中，享受生活的快乐。

作者介绍:

目录:

[名老中医谈养生_下载链接1_](#)

标签

评论

[名老中医谈养生_下载链接1_](#)

书评

[名老中医谈养生_下载链接1_](#)