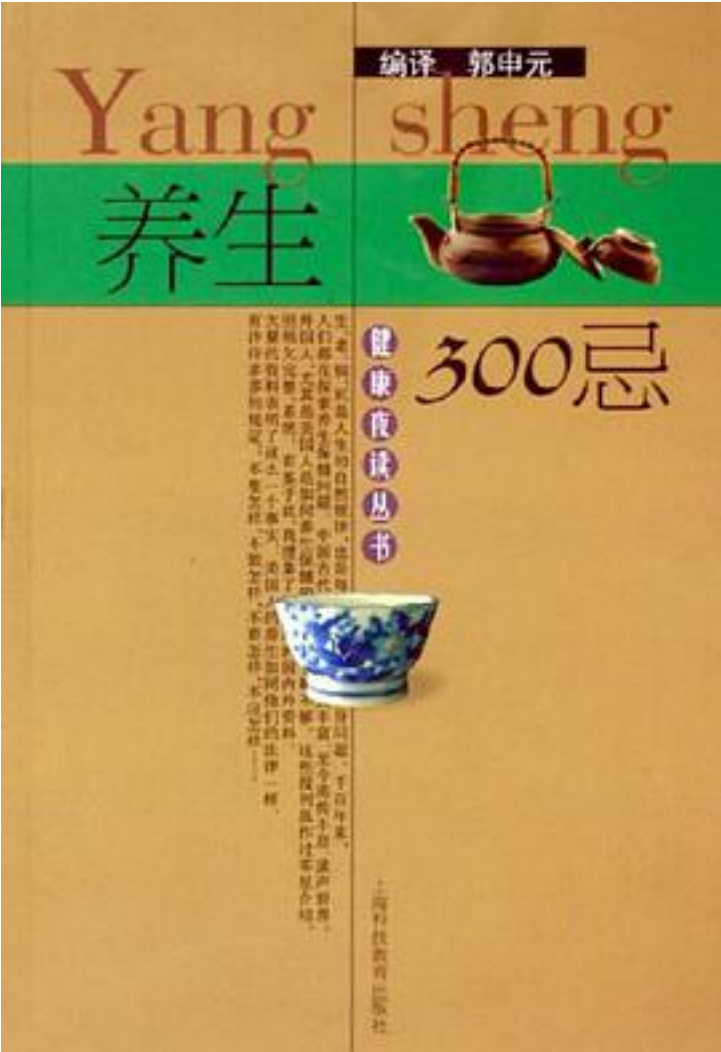


养生300忌



[养生300忌_下载链接1](#)

著者:郭申元

出版者:上海科技教育出版社

出版时间:2005-5

装帧:平装(无盘)

isbn:9787542838483

生、老、病、死是人生的自然规律，也是每个人所关心的切身问题。千百年来，人们都在探索养生保健问题。中国古代的养生之道极其丰富，至今流传不息、蜚声世界。外国人，尤其是美国人是如何养生保健的，我们却了解不够。有些报刊虽作过零星介绍，但稍欠完整、系统。有鉴于此，作者搜集了这方面的国内外资料。大量资料表明了这么一个事实：美国人的养生如同他们的法律一样，有许许多多的规定：不准怎样，不能怎样，不要怎样，不应怎样……

本书主要介绍了美国人的健身方法及其理论，同时介绍了他们运用近代科学研究健身之道所取得的一些成果。本书力求给读者以一定的科学养生知识，尤其注重指导性和实用性。全书共分六卷：一卷——饮食有度；二卷——起居有常；三卷——运动有恒；四卷——情绪有稳；五卷——保健有法；六卷——补益有方。

作者介绍:

目录:

[养生300忌_下载链接1](#)

标签

评论

[养生300忌_下载链接1](#)

书评

[养生300忌_下载链接1](#)