

每一天身心健康支持手册



[每一天身心健康支持手册 下载链接1](#)

著者:温信子

出版者:军事医学科学

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787801217080

本书以手册问题式撰写方法述之，共由两个部分组成，一为主论部分，即“身心健康”的核心说，内含身心健康学概论、四季身心健康大成录；二为《每日箴言》。

本书以《黄帝内经》、《千金方》、《三元延寿参赞书》、《本草求真》、《格言联璧》、《围炉夜话》、《菜根谭》等古籍为根基，把“身心健康长寿三元说”作为一条红线贯穿始终，引证了大量前人和今人的基本经验，提出了古老而又年轻的“健康长寿三元十要理论”，重点论述了健康长寿的三大基础和十要诀。

作者介绍:

目录:

[每一天身心健康支持手册 下载链接1](#)

标签

评论

[每一天身心健康支持手册 下载链接1](#)

书评

[每一天身心健康支持手册 下载链接1](#)