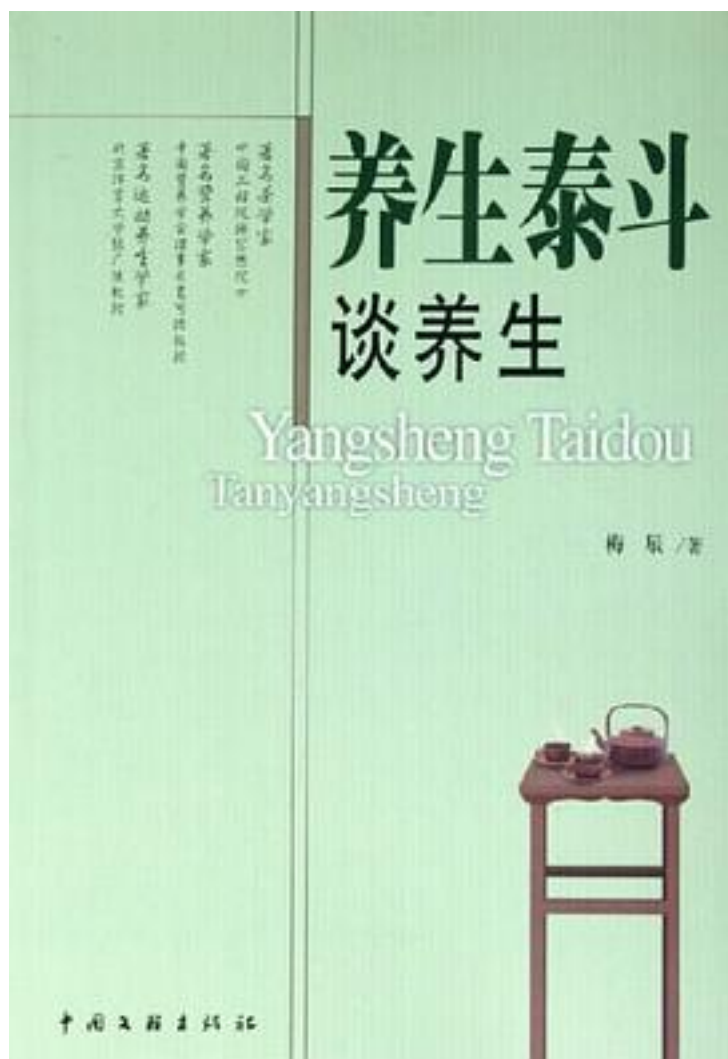


养生泰斗谈养生



[养生泰斗谈养生_下载链接1](#)

著者:梅辰

出版者:中国文联出版社

出版时间:2006-6

装帧:平装

isbn:9787505952751

从古代道家的炼丹术到现代发达的医药科技，人类一直都在探寻长生不老的“仙丹妙药”。人的自然寿命应该有多长?为什么人类难以颐养天年?人类是否可以通过自身的努力来达到延年益寿的目的?本书通过对我国营养、运动以及茶学界顶级学者的访谈，以权威的说法为读者揭开了健康养生的奥秘。

科学家告诉我们：人们之所以不能寿终正寝的原因大多是源于对健康、养生的无知!世界卫生组织公布的“平衡膳食、适量运动、心态平和”是健康养生的三大基石。本书通过对我国营养、运动以及茶学界顶级学者的访谈，以权威的说法为读者揭开了健康养生的奥秘。

作者介绍:

目录:

[养生泰斗谈养生_下载链接1_](#)

标签

运动

营养

茶

流行读物

养生

评论

专家不是砖家

养生是一个人一生必须的知识技能之一。我以为。

[养生泰斗谈养生_下载链接1](#)

书评

[养生泰斗谈养生_下载链接1](#)