

# 养生大讲堂



[养生大讲堂\\_下载链接1](#)

著者:洪昭光

出版者:北京燕山出版社

出版时间:2006-12

装帧:平装

isbn:9787540217907

本书从养生新概念，精神养生，饮食养生，医药养生，艺术养生等五个方面，辑录了洪

昭光，杨力，赵霖等20多位专家教授的文章，全面介绍了自主养生的基本知识，澄清了一些养生实践中的错误习惯。

作者介绍:

目录:

[养生大讲堂\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[养生大讲堂\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[养生大讲堂\\_下载链接1](#)