

大健康境界



[大健康境界_下载链接1](#)

著者:宋为民

出版者:人民军医出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787801949288

本书作者为我国著名养生保健专家宋为民教授，他从健、寿、智、乐、美、德的大健康理念出发，运用大量古今中外丰富而翔实的信息，科学地揭示了美是什么、美的标准、层次以及达到美的途径与方法，充分展示了色彩斑斓的美是陪伴靓丽人生的风景线；剖析了美的盲区、误区以及以丑为美的恶俗现象；同时提供了大量增美、健美、助美、欣赏美，提高生命质量的实用方法。全书信息丰富实用，涵盖古今中外，贴近生活实践，富于人生哲理，是大众追求身心健康的不可多得的读物，也可作为大众和医疗保健工作者健身怡心的教材。

作者介绍:

目录:

[大健康境界_下载链接1](#)

标签

评论

[大健康境界_下载链接1](#)

书评

[大健康境界_下载链接1](#)