

大健康真谛



[大健康真谛_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:9787509101803

本书作者为我国著名养生保健专家宋为民教授。作者从健、寿、智、乐、德、美的大健康理念出发，运用大量古今中外丰富、翔实的信息，科学地揭示了快乐的生理机制——快乐中枢，系统地诠释了产生快乐的巨大原欲与乐源、乐途，告诉读者如何开启快乐之门，提高快乐质量，延长快乐时间，一生享受快乐的途径和方法。内容涵盖古今中外，贴近生活实际，富于人生哲理，是大众追求身心健康不可多得的读物，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:

[大健康真谛 下载链接1](#)

标签

评论

[大健康真谛 下载链接1](#)

书评

[大健康真谛 下载链接1](#)