

中华养生康复宝典



[中华养生康复宝典_下载链接1](#)

著者:赵诚道

出版者:人民军医出版社

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9787509108048

本书作者参考大量中医古籍文献，结合自己数十年的养生康复实践经验和研究成果，系统介绍了中华养生学理论与方法。全书共七章，包括如何享尽天年，精神调摄，饮食和起居调理，运动和守静，经络养生法和四季养生等。内容科学实用，阐述深入浅出，对读者了解中华养生文化和中医传统养生理论与方法，并具体指导日常养生保健，具有很好的参考价值。适于亚健康人群、慢性病患者、中老年人、科技工作者和基层医务人员阅读参考。

作者介绍:

目录:

[中华养生康复宝典_下载链接1](#)

标签

评论

[中华养生康复宝典_下载链接1](#)

书评

[中华养生康复宝典_下载链接1](#)