

说保健话长寿



[说保健话长寿_下载链接1](#)

著者:顾廷洲

出版者:体育大学

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787811006728

《说保健话长寿》是写人生保健方法与原理的。作者搜集、学习、研究并实践了各种人生保健的方法，结合自己的经验体会，把诸多的保健方法，归纳为五种基本保健方法，即：静养、运动、环境、节食、医药保健法。在这五法中，都写了一些简便易行、经济有效的保健方法。中医是我国的国宝，在人生保健方面有许多独特之处，而且实际效果很好。中药的药源很广，到处可见，物美价廉，应该大力推广普及。所以在写“医药保健法”时较为具体，以便中医爱好者入门、深造。《说保健话长寿》对“长生术”提出了一些探讨性的意见。最后附了些“简易养生之道”，供读者参考。

作者介绍:

目录:

[说保健话长寿_下载链接1](#)

标签

评论

[说保健话长寿_下载链接1](#)

书评

[说保健话长寿_下载链接1](#)