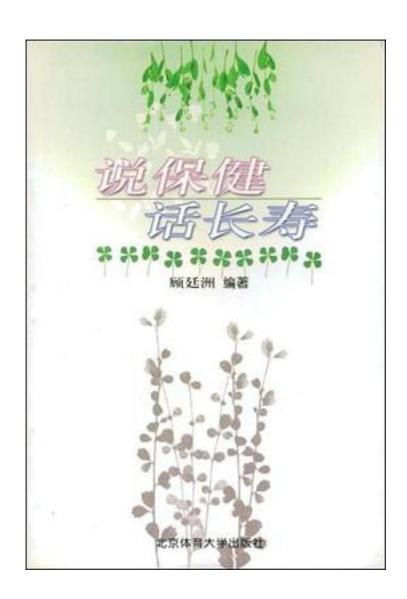
## 说保健话长寿



## 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\_