

现代保健养生



[现代保健养生_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2007-7

装帧:

isbn:9787811172058

随着我国经济的快速发展和社会的不断进步，人们认识到“是药三分毒”，对健康的观念正从“有病治病”向“无病保健养生”转变。《现代保健养生》以保健养生的理论为

基础，以传播健康生活知识为目的，详细介绍了运动与养生、传统养生、推拿按摩保健、常见伤病保健养生、音乐养生和颜色养生等内容。书中图文并茂、内容丰富、通俗易懂、操作性强。既有保健养生的基本理论，更有保健养生练习的操作方法；既有传统保健养生的精华，又有现代保健养生和健康生活新概念及生活新准则的最新成果。融理论与实践、传统与现代于一体。该书适合广大学生、社会各层次人群作为健身指导书使用，也可作为病患者和良师益友以及从事体育和医务工作者的参考书。

人的生命最宝贵，生命对于每个人都只有一次。关注健康，珍爱生命！即是《现代保健养生》的目的。通过学习此书所介绍的保健养生理论和新生活、新观念，对终身健康和丰富生活都会有很大的帮助。

作者介绍:

目录:

[现代保健养生_下载链接1](#)

标签

谢荣华

评论

[现代保健养生_下载链接1](#)

书评

[现代保健养生_下载链接1](#)