

# 30岁后健康与养生全书



[30岁后健康与养生全书 下载链接1](#)

著者:周享成

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2007-11

装帧:平装

isbn:9787802224308

人过三十，正当盛年，没有人愿意失去一分钟的健康。30岁是人生的一个重要转折点，

经过一段人生的跋涉，或许你的人生背囊里已经拥有财富、金钱、名誉、学位、才学等，但健康绝不可舍弃。把人体当做一个充满智慧的完整有机体，把悠久的养生保健同健康的生活方式结合起来，保护精气，调节饮食结构，做到“饮食有节”、“起居有常”、“运动有序”、“不妄作劳”，就能够使元气充沛，从而长葆健康，延年益寿的功效。

作者介绍:

目录:

[30岁后健康与养生全书\\_下载链接1](#)

标签

借阅

评论

-----  
[30岁后健康与养生全书\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[30岁后健康与养生全书\\_下载链接1](#)