

# 中华实用养生宝典



[中华实用养生宝典\\_下载链接1](#)

著者:张湖德

出版者:中国旅游

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787503233647

《中华实用养生宝典》主要内容：人生最宝贵的东西是生命，因为它属于人生只有一次。健康长寿，是超越一切时代和跨越所有疆界的全人类的共同宿愿。《中华实用养生宝典》主要介绍了中医养生基本理论、中医养生基本原则、精神养生、运动养生、睡眠养生、饮食养生、药物养生等养生理论和具体方法；学介绍了五脏保健、养生防治亚健康、日常生活养生、传统性保健、养颜润肤、名人养生等。书中融古至今，承先启后，深入浅出，既从理论上提供了丰富多彩的摄生知识，又从实践的角度提供了形式多样又行之有效的方法。

作者介绍:

目录:

[中华实用养生宝典\\_下载链接1](#)

标签

评论

廉价山寨书

-----  
[中华实用养生宝典\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[中华实用养生宝典\\_下载链接1](#)