

生命与养生



[生命与养生_下载链接1](#)

著者:金红

出版者:湖南师范大学

出版时间:2007-12

装帧:

isbn:9787810817783

《生命与养生》探讨了有关养生学，尤其是中医养生学的理论、知识、方法和技能；并强调养生既是一种综合性的强身益寿活动，更是一种生活方式。养生与人的一生相始终。人生自生命之起始，直至生命之终结；或于胎孕之始，延续至耄耋老年；或在未病之时，患病之际，病愈之后；或不同体质，不同性别，不同地区的人都有相应的养生措施。因此，养生应该引起人们的关注，并进行全面普及。

作者介绍:

目录:

[生命与养生_下载链接1](#)

标签

评论

[生命与养生_下载链接1](#)

书评

[生命与养生_下载链接1](#)