

大道养生



[大道养生 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787801809117

《大道养生》是一部黄种人养生的“圣经”。根据“博闻而体要，广见而善择”的原则

，引导读者在众说纷纭的潮流中多维辩证，剔误去伪。在中华文明和中医药养生的理论框架内。推出了“生命在于衡稳”的理念。

在全面分析了中华养生大趋势以后，提出了养生的“一纲十目”和“养生六经”，着眼于吃穿住用休养生息等生活层面，对读者有很好的指导作用。

《大道养生》是树立养生理念。推广养生常识的普及读物。

阅读《大道养生》，走进健康之门。

作者介绍:

目录:

[大道养生 下载链接1](#)

标签

养生

评论

介绍到了很多实用的养生知识，且很有道理，值得一读。只是后半部分用养生食谱凑篇幅的做法，不是很赞同。

[大道养生 下载链接1](#)

书评

[大道养生 下载链接1](#)