

居家养生大讲堂



[居家养生大讲堂_下载链接1](#)

著者:罗盛增 编

出版者:

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787506741934

《居家养生大讲堂(感悟·时尚卷)》共分三卷，集中收集整理了近几年来国内外最新的关于人体健康保健方面的信息和资料，是《新世纪健康文萃》丛书(中国医药科技出版社，2005)的姊妹篇。丛书遵从WHO(世界卫生组织)倡导的提高生活质量、促进人类健康，实现人人享有卫生保健的理念，以健康教育和自我保健的主题为编写宗旨，力求为读

者提供一些科学的保健方法和顺应自然的生活方式。

依照人的需求层次理论，丛书分为三卷：预防·治疗·保健卷，内容为疾病的预防、治疗及康复，体现人的生理和安全需求；饮食·运动·养生卷，内容是以提高生活质量为目的的饮食养生、运动养生和预测疾病，体现人的尊重和认知需求；感悟·时尚卷，内容为和谐心态和时尚生活，体现人的审美和自我实现需求。

全套丛书内容新颖，贴近生活，语言通俗易懂，所提供的保健方法安全有效、方便易行，可作为居家生活的备用之书。

作者介绍:

目录:

[居家养生大讲堂_下载链接1_](#)

标签

评论

[居家养生大讲堂_下载链接1_](#)

书评

[居家养生大讲堂_下载链接1_](#)