

藏医教给我们的养生保健知识



[藏医教给我们的养生保健知识_下载链接1](#)

著者:卜鹤

出版者:

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787510403842

《藏医教给我们的养生保健知识》基于读者出发，摒弃了枯燥难懂的病理分析，减少了繁杂的药用配方，把一些好的养生方法用最简单的方式表达出来。这《藏医教给我们的养生保健知识》里选用的都是日常生活最基本、最有效的养生方法，简单易学，而且一些方法所使用的原料也都是生活中常见的，成本低廉，便于调制。《藏医教给我们的养生保健知识》信息量大，非常“实惠”，受众面也较广，除了适合老年人以外，也适合工作压力大的上班族，以及整日想着美容保养的年轻女性，是一本老少皆宜的读物。

另外，《藏医教给我们的养生保健知识》在行文方面，格式多选用小段、小节，以免长篇大段看得人头晕眼花。特别是关注养生保健方面的多是中老年朋友，所以多用小段，方便阅读。

苏联作家茨巴尔说过：“应该让别人的生活因为有了你的存在而更加美好。”作者也希望因为这《藏医教给我们的养生保健知识》的存在，而使您的生活变得更加美好！

作者介绍:

目录:

[藏医教给我们的养生保健知识_下载链接1](#)

标签

评论

[藏医教给我们的养生保健知识_下载链接1](#)

书评

[藏医教给我们的养生保健知识_下载链接1](#)