

科学养生三大法宝



[科学养生三大法宝 下载链接1](#)

著者:刘丕祥

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787508259529

《科学养生三大法宝》详细介绍了科学养生的三大法宝，即精神养生、饮食养生和运动养生。这三种方法对人们的健身防病和抗衰延寿等都至关重要，三者相得益彰，优势互补，缺一不可。这是《科学养生三大法宝》作者根据自己在从事高层领导人的医疗保健工作中及在30余年中医临床实践中的经验而总结出的科学养生之真谛。其内容丰富，文字简练，科学实用，是广大读者，尤其是中老年朋友的必备读物，也可供广大医疗保健工作者参考。

作者介绍:

目录:

[科学养生三大法宝_下载链接1](#)

标签

评论

[科学养生三大法宝_下载链接1](#)

书评

[科学养生三大法宝_下载链接1](#)