

# 懒人养生术



[懒人养生术 下载链接1](#)

著者:赵叶

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787503238741

《懒人养生术》内容简介：养生很麻烦吧？养生是有钱又有闲的人在做的事吧？照顾全家温饱都来不及了，没那命来养生？如果你也这样想，那就错了！有钱人的养生靠money，懒人与平凡人的养生靠自己。《懒人养生术》作者从事医药记者多年，通晓健康及养生常识；特别的是，他的父亲是知名中医，家族中有多人从事医学，他运用己身所学所知，加上家传的秘方秘诀及真正有医学根据的养生原理，创作了这本《懒人养生术》。

《懒人养生术》从环境、运动、睡眠、心理、防病等方面切入，先从日常生活中建立养生氛围，再进入最重要的“养生食补”、“养生处方”，告诉您吃对食物、挑对食材、针对体质、注意食忌，您就是懒人中的养生高手！

作者介绍：

目录：

[懒人养生术 下载链接1](#)

标签

评论

---

[懒人养生术 下载链接1](#)

书评

---

[懒人养生术 下载链接1](#)