

生命在于平衡



[生命在于平衡_下载链接1](#)

著者:张剑祥

出版者:

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787535760722

《生命在于平衡:健康需要运动》针对当今养生保健某些误区，提出了“生命在于平衡，健康需要运动”的崭新现代养生保健观。并具体介绍了如何运用最新研究成果与经验

，来维护自身心理、环境、营养、动静等诸方面的平衡。同时还应用平衡理念，首次推介了可防病强身，促健康长寿的全新锻炼方法——“九留春”导引。

《生命在于平衡:健康需要运动》内容新，不但有“生命在于平衡”的创新性理念，而且实用性强，同时文字深入浅出，妙趣横生，对现代病的预防有良好指导作用，既适合中老年人阅读，又适合青年人参考。

作者介绍:

目录:

[生命在于平衡_下载链接1](#)

标签

评论

[生命在于平衡_下载链接1](#)

书评

[生命在于平衡_下载链接1](#)