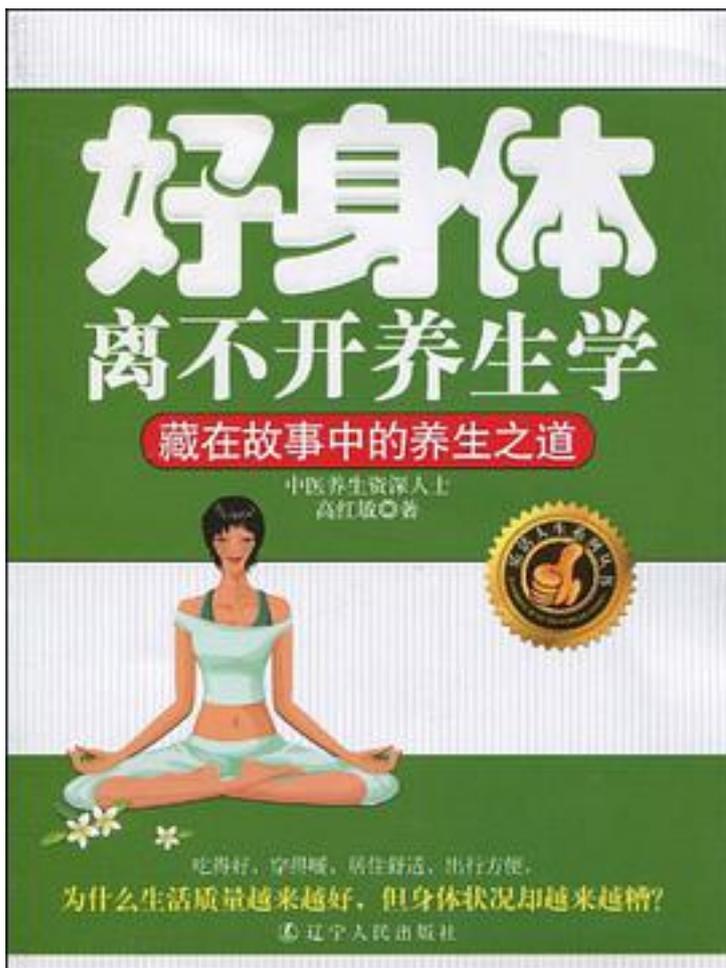


好身体离不开养生学



[好身体离不开养生学_下载链接1](#)

著者:高红敏

出版者:

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787205067885

《好身体离不开养生学:藏在故事中的养生之道》内容简介: 健康、长寿是每个正常人都渴求的养生目标。“养生”这个词首先需要的就是“养”，而“生”字，不仅仅指人

的生理和生命，也包含着生活的概念。概括来讲，“养生”是要调用多种不同的方法来实现寿命的延长和生活的和谐。当然，人的身体健康与否同生活质量的好坏也是分不开的。

也许有人说，养生是老年人的专利。但反过来想，难道只有老年人才应该关注身体是否健康、寿命是长是短、生活质量是高是低吗？当然不是！因此，当你把“养生”这样一个看似遥远而古老的词汇放到现实生活中的时候，才会发现它对你的一言一行都有着深远的影响。

作者介绍:

目录:

[好身体离不开养生学_下载链接1](#)

标签

评论

[好身体离不开养生学_下载链接1](#)

书评

[好身体离不开养生学_下载链接1](#)