第一图书网, tushu007.com

<<养生泰斗谈养生>>

图书基本信息

书名：<<养生泰斗谈养生>>

13位ISBN编号：9787505952751

10位ISBN编号：7505952757

出版时间：2006-6

出版时间：中国文联出版社

作者：梅辰

页数：193

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

从古代道家的炼丹术到现代发达的医药科技，人类一直都在探寻长生不老的“仙丹妙药”。
人的自然寿命应该有多长?为什么人类难以颐养天年?人类是否可以通过自身的努力来达到延年益寿的目的?本书通过对我国营养、运动以及茶学界顶级学者的访谈，以权威的说法为读者揭开了健康养生的奥秘。
　科学家告诉我们：人们之所以不能寿终正寝的原因大多是源于对健康、养生的无知!世界卫生组织公布的“平衡膳食、适量运动、心态平和”是健康养生的三大基石。
本书通过对我国营养、运动以及茶学界顶级学者的访谈，以权威的说法为读者揭开了健康养生的奥秘。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

茶与养生——访我国著名茶学专家、中国工程院院士陈宗懋先生营养与养生——访中国营养学会理事长、著名营养学家葛可佑教授运动与养生——访我国著名养生学泰斗、北京体育大学教授张广德先生浅说心态

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com