第一图书网, tushu007.com

<<现代保健新法>>

图书基本信息

书名：<<现代保健新法>>

13位ISBN编号：9787534543524

10位ISBN编号：7534543525

出版时间：2004-9

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：薛建国

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书力求将传统养生方法中的精华与现代生活方式完美地结合起来，同时借鉴海外发达国家流行的时尚保健方法，为现代人的养生保健出谋划策。

本书很少涉及高深的养生理论，不刻意强调教科书般的系统性，直接介绍养生保健的具体方法200余种。
在方法选择上力求内容丰富，切实有效，针对性强，通俗易懂，简便可行，新颖实用。
这些方法分别适用于不同的群体，主要包括忙人、懒人、胖人、老人、病人，具有个性化、时尚化、休闲化的特点。
这些养生保健方法大多操作十分简便，有的就地取材，有的因地制宜，有的见缝插针，可以融入到日常生活的举手投足之间。

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