

<<教你活到100岁>>

图书基本信息

书名：<<教你活到100岁>>

13位ISBN编号：9787534545078

10位ISBN编号：7534545072

出版时间：2005-3

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王焕华

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>

<<教你活到100岁>>

内容概要

随着人类文明的进步，要想活到100岁，这并不稀奇。

本书作者从古今养生文献中，去粗存精，去伪存真，再结合他几十年的养生体验和实践，高度概括为动养与静养、食养与药养、养先天与养后天这三条主线，并根据“最基本、最重要、最实用、最有效”的原则，重点地介绍了切实可行、安全简便的养生之道。

相信此书能使中老年及养生爱好者受益颇多。

<<教你活到100岁>>

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>