

<<吃喝玩乐皆养生>>

图书基本信息

书名：<<吃喝玩乐皆养生>>

13位ISBN编号：9787538461893

10位ISBN编号：7538461892

出版时间：2012-11

出版时间：杨璞 吉林科学技术出版社 (2012-11出版)

作者：杨璞

页数：269

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>

<<吃喝玩乐皆养生>>

内容概要

我们身边也有一部分人，他们也是在吃喝玩乐中生活、工作和学习的，然而他们却能越活越年轻，越活越健康，进而越活越长寿。

他们有灵丹妙药吗？

是的！

他们有。

正是他们深谙“吃喝玩乐”中蕴藏着健康长寿秘诀，也就是一般人所不知道的“吃喝玩乐养生经”。

《吃喝玩乐皆养生》就为你一一解开，甚至更全面、更具体、更实用！

本书把中国古代的养生智慧与西方的保健理念相结合，让你在吃喝玩乐中轻松养生，让你在吃喝玩乐中得享高寿！

<<吃喝玩乐皆养生>>

作者简介

杨璞 出生于医学世家，杨氏手诊第三代传人，毕业于南京中医药大学第二临床医学院，专业研究方向为中西医结合养生康复。

原《老年周报》“健康指南”版、“长寿经”版编辑，现任南京自然医学会养生康复专业委员会常务副秘书长、江苏省中西医结合学会外治法研究中心秘书、南京中西医结合学会办公室秘书、南京中医药大学第二临床医学院特聘秘书，《中国中医药报》、人民日报社《健康时报》特约记者、通讯员。在全国十余家媒体及学术期刊发表论文及科普文章一千多篇。

<<吃喝玩乐皆养生>>

书籍目录

第一章 你常忽视的健康四友——吃、喝、玩、乐第二章 “食话食说”对与错，吃出健康好生活第三章 酒茶汤水莫乱饮，长寿佳酿这样喝第四章 玩儿出长寿别玩儿命，游戏人生得高龄第五章 七种快乐最养生，细细说来与君听第六章 亚健康人群的吃喝玩乐养生康复法第七章 常见疾患的吃喝玩乐养生康复法

<<吃喝玩乐皆养生>>

编辑推荐

我们身边也有一部分人，他们也是在吃喝玩乐中生活、工作和学习的，然而他们却能越活越年轻，越活越健康，进而越活越长寿。

他们有灵丹妙药吗？

是的！

他们有。

正是他们深谙“吃喝玩乐”中蕴藏着健康长寿秘诀，也就是一般人所不知道的“吃喝玩乐养生经”。

杨璞所著的《吃喝玩乐皆养生》就为你一一解开，甚至更全面、更具体、更实用！

本书把中国古代的养生智慧与西方的保健理念相结合，让你在吃喝玩乐中轻松养生，让你在吃喝玩乐中得享高寿！

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>