

<<养生保健诀窍>>

图书基本信息

书名：<<养生保健诀窍>>

13位ISBN编号：9787561722961

10位ISBN编号：7561722966

出版时间：2000-8

出版时间：华东师范大学出版社

作者：倪耀华

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>

## <<养生保健诀窍>>

### 内容概要

传统养生保健法是数千年来中华民族在生活生产和与疾病的斗争中孕育产生的，在这个过程中，健康与长寿一直是人们美好的愿望，人们为了祛病和强壮身体，就要懂得养生保健之道。

养生一词，又称摄生，是护养身体、保养性命，达到益寿的意思。

养生保健就是发挥人的主观能动性，通过自身的锻炼，进行有意识的心理——生理活动，取得保护自我的健康，增进体质，防病治病的效果。

本书重点介绍怎样在饮食住行中遵循简单易行的养生之法，书中配有百幅左右图片，示意各保健动作。

<<养生保健诀窍>>

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>