

<<古代养生至理名言>>

图书基本信息

书名：<<古代养生至理名言>>

13位ISBN编号：9787801786906

10位ISBN编号：7801786904

出版时间：2009-11

出版时间：谢中天 华龄出版社 (2009-11出版)

作者：谢中天

页数：286

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>

## <<古代养生至理名言>>

### 内容概要

《古代养生至理名言》对中华养生文化进行了高度的提炼，搜集了养生语录和养生诗歌、歌谣近千条，具有知识性、指导性和可操作性的特点。

对于已经步入老年行列的朋友来说，养生是必修的主课，养生知识是必须掌握的知识，就让这本小册子成为您的朋友，与您相伴到永远。

## <<古代养生至理名言>>

### 作者简介

谢中天，1949年出生，现任《退休生活》杂志社总编辑、编审。

1969年6月参加工作，先后在黑龙江垦区的龙镇农场、黑河引嫩工程、黑河农垦电力工程处、黑河农垦局、七台河市茄子河煤矿、省农垦总局建筑公司、《北大荒》、《老年月刊》杂志社等单位，历任农工、统计员、宣传干事、生产干事、记者、编辑、编辑部主任等职。

自幼热爱文学创作，先后出版《中天报告文学选》、《中途》、《哈尔滨中央大街》等多部著作；主编《我们这一代》、《嫩水流长》、《当代老人八大热门》、《共和国脊梁》、《松涛奏鸣曲》、《散文式新闻》、《黑土地文学丛书》等十余部书籍。

是黑龙江省作家协会会员、省散文创作协会副会长。

## <<古代养生至理名言>>

### 书籍目录

古代健康养生名言(一)饮食与环境是健康养生的基础(二)德行与意志是健康养生的支柱(三)动养与静养是健康养生的方式(四)太过与不及是健康养生的大忌(五)治已病与治未病是健康养生的策略(六)综合健康养生语录古代健康养生诗歌、歌谣附录编后记

<<古代养生至理名言>>

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>