

<<现代保健养生>>

图书基本信息

书名：<<现代保健养生>>

13位ISBN编号：9787811172058

10位ISBN编号：7811172054

出版时间：2007-7

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>

<<现代保健养生>>

内容概要

随着我国经济的快速发展和社会的不断进步，人们认识到“是药三分毒”，对健康的观念正从“有病治病”向“无病保健养生”转变。

《现代保健养生》以保健养生的理论为基础，以传播健康生活知识为目的，详细介绍了运动与养生、传统养生、推拿按摩保健、常见伤病保健养生、音乐养生和颜色养生等内容。

书中图文并茂、内容丰富、通俗易懂、操作性强。

既有保健养生的基本理论，更有保健养生练习的操作方法；既有传统保健养生的精华，又有现代保健养生和健康生活新概念及生活新准则的最新成果。

融理论与实践、传统与现代于一体。

该书适合广大学生、社会各层次人群作为健身指导书使用，也可作为病患者和良师益友以及从事体育和医务工作者的参考书。

人的生命最宝贵，生命对于每个人都只有一次。

关注健康，珍爱生命！

即是《现代保健养生》的目的。

通过学习此书所介绍的保健养生理论和新生活、新观念，对终身健康和丰富生活都会有很大的帮助。

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>