

<<越長壽越快樂>>

图书基本信息

书名：<<越長壽越快樂>>

13位ISBN编号：9789867088420

10位ISBN编号：9867088425

出版时间：高寶國際

作者：吳東權 著

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>

<<越長壽越快樂>>

內容概要

銀髮族及青壯輩的朋友們！

這是一本寫給你們的書！

結合「心境」、「修養」、及「保健」的智慧，讓你當個健康自在的銀髮族！

本書共有六十則，是吳東權先生在養生之道上的個人體悟，包括「心境調適」、「人格修養」、「保健觀念」等方面，不但融合了中國傳統各家養生論，更加入了與時俱進的現代精神。

審視今日的臺灣社會，人口的高齡化不是預言，而是已成為事實。

如何延年益壽既非難事，如何活得長壽又快樂便是我們應該正視的問題。

銀髮族的朋友們！

這是一本寫給你們的書，值得逐篇一一閱覽，進而切身實踐；青壯輩的朋友們！

這也是一本寫給你們的書，自眼下至日後，書中的智慧將讓你活得越長壽越快樂！

<<越長壽越快樂>>

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>