

# 平衡养生10堂课



作者：赵承勇编著

出版社：杭州：浙江科学技术出版社

出版日期：2010.01

总页数：218

介绍：生命在于平衡，平衡才能健康长寿，失衡就会生病。现代生活在带给人们无尽的新鲜与刺激、精彩与快乐的同时，却打破了人类健康固有的自然平衡——很多人感到精疲力竭、烦躁不安、郁闷沮丧……本书以健康平衡理论为核心，以平衡生活为基点，诠释了健康养生的新概念——平衡养生，告诉你如何在遵循平衡法则的基础上，通过平衡生活，享受健康生命的精彩。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/12414808.html>) 查找全本阅读方式

平衡养生10堂课 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12414808.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12414808.html>

书名：平衡养生10堂课