

生命在于平衡 健康需要运动



作者：张剑祥著

出版社：长沙：湖南科学技术出版社

出版日期：2010.04

总页数：117

介绍：本书针对当今养生保健某些误区，提出了“生命在于平衡，健康需要运动”的崭新现代养生保健观。并具体介绍了如何运用最新研究成果与经验，来维护自身心理、环境、营养、动静等诸方面的平衡。同时还应用平衡理念，首次推介了可防病强身，促健康长寿的全新锻炼方法——“九留春”导引。本书内容新，不但有“生命在于平衡”的创新性理念，而且实用性强，同时文字深入浅出，妙趣横生，对现代病的预防有良好指导作用，既适合中老年人阅读，又适合青年人参考。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12638097.html>）查找全本阅读方式

生命在于平衡 健康需要运动 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12638097.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12638097.html>

书名：生命在于平衡 健康需要运动