

生态健康论 生态养生1236健康新法则



作者：刘长喜编著

出版社：北京：中国中医药出版社

出版日期：2010.03

总页数：288

介绍：本书详细阐述了生态养生学说提出的历史背景以及生态养生的概念、内涵和理论基础，进而系统的提出了生态养生1236健康新法则的理论。本书围绕生态养生1236健康新法则进行的一系列的学术探讨，诠释了生态养生的全过程应该遵循1236健康新法则：1. 是学习一种健康的生活方式；2. 是遵循祖国传统养生理论 and 健康管理理论；3. 是实施健康监测、健康评估、健康干预三个养生保健全过程；6. 是具体的生态情志养生、生态饮食养生、生态运动养生、生态起居养生、生态四季养生、生态中药、保健品养生六大养生技术和方法。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/12992252.html>) 查找全本阅读方式

生态健康论 生态养生1236健康新法则 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12992252.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12992252.html>

书名：生态健康论 生态养生1236健康新法则