

## <<养生保健小百科>>

### 图书基本信息

书名：<<养生保健小百科>>

13位ISBN编号：9787810107082

10位ISBN编号：7810107089

出版时间：2003-1

出版时间：

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>

## <<养生保健小百科>>

### 内容概要

要健康，就要讲究养生保健，养生保健是一门科学。

为了帮助大家了解和系统掌握一些必要的养生保健知识与方法，编写了此书。

在编定的过程中，力求做到：

#### 1 求新。

当今时代，科学技术飞速发展，养生保健的新理念与新方法也层出不穷。

选择并不介绍给读者尽可能是最新的而又是认为言之成理、行之有效的东西。

因为新，自然有些提法与以往传统的养生保健理念有所不同，甚至正好相反，可资读者鉴别参考。

#### 2 求简便、求实用。

古往今来，养生保健的方法与技巧何止万千。

鉴于如今快节奏社会里的人们大多是“忙人”，空余时间有限，选择并介绍给读者的尽可能是简单易行而又具实效，摒弃了那些费时繁复的，祈能为读者提供有益的帮助。

<<养生保健小百科>>

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>