

# 《大健康真谛》

## 图书基本信息

书名：《大健康真谛》

13位ISBN编号：9787509101803

10位ISBN编号：7509101808

出版时间：2007-1

出版社：人民军医出版社

作者：宋为民

页数：220

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《大健康真谛》

## 内容概要

本书作者为我国著名养生保健专家宋为民教授。作者从健、寿、智、乐、德、美的大健康理念出发，运用大量古今中外丰富、翔实的信息，科学地揭示了快乐的生理机制——快乐中枢，系统地诠释了产生快乐的巨大原欲与乐源、乐途，告诉读者如何开启快乐之门，提高快乐质量，延长快乐时间，一生享受快乐的途径和方法。内容涵盖古今中外，贴近生活实际，富于人生哲理，是大众追求身心健康不可多得的读物，也可作为大众和医疗保健工作者健身怡心的教材。

# 《大健康真谛》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)