

<<争取活过一百岁书法集锦>>

图书基本信息

书名：<<争取活过一百岁书法集锦>>

13位ISBN编号：9787532392896

10位ISBN编号：7532392899

出版时间：2008-2

出版时间：上海科学技术

作者：周芳

页数：142

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>

<<争取活过一百岁书法集锦>>

内容概要

《争取活过一百岁书法集锦》采用书法形式表述养生之道，书中分为养心、修身、膳食、运动四个部分。

全书的特点是简要、实用、可操作性强，倡导以自然之道，养自然之身。

《争取活过一百岁书法集锦》想告诉人们：健康长寿之道就在你的日常生活之中，平衡是根本，运动是关键，坚持是前提。

<<争取活过一百岁书法集锦>>

作者简介

周芳，早年攻读理工科专业，自20世纪90年代以来一直从事生命科学仪器的研发，又获得国家二级心理咨询师资格。

在书法艺术上有三十年实践积累。

鉴于科学家、艺术家、企业家、政府工作人员甚少关注自身健康，遂邀有关人士编创此书，以书法传播保健知识。

现担任宁波市人大教科文卫委员、中国生物工程学会会员、国家二级心理咨询师、浙江省民建书画院副院长、浙江省书法家协会会员、宁波市女书法家协会主席、宁波市心理卫生学会常务理事、宁波新芝生物科技股份有限公司董事长、上海新芝生物技术研究所所长。

<<争取活过一百岁书法集锦>>

书籍目录

序前言养心修身膳食运动创作人员名单后记

<<争取活过一百岁书法集锦>>

章节摘录

插图:

<<争取活过一百岁书法集锦>>

编辑推荐

《争取活过一百岁书法集锦》由上海科学技术出版社出版。

<<争取活过一百岁书法集锦>>

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>