## <<养生保健万年历>>

#### 图书基本信息

书名:<<养生保健万年历>>

13位ISBN编号:9787109105447

10位ISBN编号:710910544X

出版时间:2006-1

出版时间:中国农业出版社

作者:冯南/李生编

页数:313

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

# <<养生保健万年历>>

#### 内容概要

《养生保健万年历》收录了1901~2100年200年历表。

### <<养生保健万年历>>

#### 书籍目录

历法知识 公历和农历 公历闰年的来历 农历闰年的来历 日食和月食 干支纪年 十二属相 数九和"九九歌" 三伏 二十四节气 二十四节气的含义节日、纪念日和活动日养生保健 身体健康的10条标准 心理健康的10条标准 身体健康的标志——"五快"健康的基石 什么是合理膳食?

为什么要吃多样食物?

为什么要以谷类为主?

为什么要多吃蔬菜、水果和薯类?

为什么要每天吃奶类、豆类或其他制品?

为什么经要常吃适理的鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油?

为什么食量和体力活动要平衡,保持适宜体重?

为什么要吃清淡少盐的膳食?

为什么饮酒应限量?

要吃清洁卫生、不变质的食物 什么是饮食的"一、二、三、四、五,红、黄、绿、白、黑"?

介绍几种营养保健食物 体育运动对身体有哪些好处?

......传统文化长途电话区号和邮政编码1901-2100年历表

# <<养生保健万年历>>

#### 编辑推荐

公历闰年的来历是怎样的?

什么是饮食的"一、二、三、四、五,红、黄、绿、白、黑"?

老年人要注意的3个"半分钟"是什么?

怎样做到适量运动?

……历法知识、养生保健知识、传统文化面面俱到,本书为你浅显介绍最基础的生活、学习知识,以弘扬中国传统文化。

# <<养生保健万年历>>

#### 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