

<<养生之道>>

图书基本信息

书名：<<养生之道>>

13位ISBN编号：9787200064650

10位ISBN编号：7200064653

出版时间：2007-3

出版时间：北京出版社

作者：本社

页数：217

字数：130000

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>

<<养生之道>>

内容概要

北京出版社联手拥有众多观众的央视品牌栏目“健康之路”，推出了“CCTV健康之路关键问题专家谈”丛书，全书分为《心血管病》、《糖尿病》、《肝脏疾病》、《视力与眼病》、《骨关节病》、《脑血管病》、《女性保健》、《养生之道》共8册。

这套书本精选了CCTV“健康之路”百余期节目，共有261位来自全国多家知名医院的权威专家坐镇。书中以观众提问，专家解答的形式回答大众关心的热点健康问题，每章还附有“健康新知”、“热线问答”等栏目。

本书为该套丛书的《养生之道》一册。

<<养生之道>>

书籍目录

第一部分 养生保健从每一天做起 专家教您测“年龄” 快乐感受健康生活 给您的健康加把劲
锻炼经络 人人健康 爱锻炼,更要会锻炼 有氧健身大步走 喝粥与养生第二部分 春季保健——重
在预防传染病 春季常见传染病知多少 春季谨防呼吸道传染病 春季谨防流行性脑脊髓膜炎与流行
性出血热 流感季节早做准备 春季的过敏性鼻炎 节日要防消化系统疾病第三部分 夏季保健——
莫贪凉 高温天气谨防热伤风 中医与热伤风 夏季贪凉小心面瘫 夏季的饮食与养生 学习之作美
味佳肴 享受一夏清凉饮食 天热了该怎么吃第四部分 秋季保健——要防“燥” 秋凉谨防肺炎 秋
燥的防治与调养第五部分 冬季保健——保暖、运动为先 冬季话养生 冬季预防中风 干燥冬季防
搔痒 让心脏病患者平安过冬 “老慢支”患者平安过冬生活指导

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>