

图书基本信息

书名：<<医疗与保健小窍门-现代生活小窍门丛书>>

13位ISBN编号：9787501530014

10位ISBN编号：7501530017

出版时间：2001-07

出版时间：知识出版社

作者：崔玉屏

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>

内容概要

本书是现代生活小窍门丛书之一，这套丛书的内容涉及到了生活的方方面面，为我们的生活提供小窍门，丰富了我们的日常生活。

本书告诉了读者一些家庭保健的小窍门，以及一些食疗的方法，提供自我保健知识，让人们的生活更健康。

本书分为保健篇和食疗篇。

“保健篇”包括两大类，第一类是养生保健，包含“大脑巧休息”、“敲背健身妙法”、“怎样睡个好觉”、“热水洗澡妙法”、“睡前饮水的妙处”、“每日健身诀窍”等内容，这些内容结合日常生活的实际情况，帮助人们健身锻炼，同时纠正人们的一些关于运动保健的认识误区，帮助人们更好的养生保健；第二类是医疗保健，着重论述如何从医学的角度进行日常的保健，如“十滴水巧治痲子”、“巧治鼻出血四法”、“治妊娠呕吐”、“便秘按摩疗法”等，用医学的方式提出了一些小窍门，解决了日常生活中的一些小的病症和不适症状，维护人体的健康。

“食疗篇”则是利用生活中的一些食物的独特功效，进行食疗，增强人们的体质，防治疾病。

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>