

<<快乐养生长寿妙招600>>

图书基本信息

书名：<<快乐养生长寿妙招600>>

13位ISBN编号：9787501962099

10位ISBN编号：750196209X

出版时间：2008-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：彭昭维，彭凡 著

页数：280

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>

## <<快乐养生长寿妙招600>>

### 内容概要

《快乐养生长寿妙招600》本昌是一本力求简明、通俗、实用的长寿养生经验汇编，囊括日常健康养生的方方面面，非常接近生活，贴近实际，既总结了我国传统的养生保健经验，辑录了食疗、保健、养生、医疗等方面的具体案例，又注入了当代预防医学养生防病、抗衰老的新观念、新方法。资料翔实，内容丰富，融科学性与实用性于一体，语言通俗易懂，读来饶有兴味，是中老年朋友的必备保健指南。

<<快乐养生长寿妙招600>>

作者简介

彭昭维，男，62岁，湖南常宁市作协主席，具有丰富的养生经验和写作经验，秉着对健康养生的热爱，多年来一直在摸索许多颇具操作性的养生方法，并付诸于实践中。

书籍目录

第一章 生命在于运动——运动养生术一、头部运动养生术五官运动养生法护目十二法养眼保健操按耳健肾术绕舌防衰老咽唾养生法二、做足腿脚的运动工夫养生先养足善用小场地健身跑规律散步好处多走出健康心脏平衡阴阳绕圈走大步走路精神抖行走运动一二三长跑有讲究臂跑赛腿跑跳绳踢毽百病消三、身体按摩健身术头面按摩法躯干按摩法四肢按摩法掌上运动法擦背运动法四区常揉法养肾按摩术治失眠按摩四法算盘按摩效果好拍拍打打运动法护好“寿康之泉”四、精神抖擞健身操提神健脑操健肺养生操举手健身脑腰背健身操益寿健身操晨起仰卧健身操皮筋操防老健身操骨骼锻炼操下蹲强心力操防跌跤平衡操柔韧锻炼操五、防病运动法十分钟降压运动预防中风五步功老年性便秘摩腹法腰腿疼痛运动法慢性腰痛按摩法慢性病患者运动法骨神经痛运动治疗法老年肩周炎运动疗法骑车远游治百病防病健身练转功六、运动养生小窍门养生五“适”……第二章 饮食不是小问题——饮食养生术第三章 选好药材利养生——中药材养生术第四章 养生养病先养心——心理养生术第五章 自然道养自然身——时令养生术第六章 性健康与生命息息相关——房事养生术第七章 更新观念话养生——新概念养生附录

<<快乐养生长寿妙招600>>

编辑推荐

健康是金，快乐是银，尽管衰老不可避免，但是如果您拥有全新的健康理念，保持科学的养生方式，您就可以拒绝和疾病发生危险关系告别病痛和愁苦。

<<快乐养生长寿妙招600>>

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>