

<<日常养生保健大全>>

图书基本信息

书名：<<日常养生保健大全>>

13位ISBN编号：9787504853004

10位ISBN编号：7504853003

出版时间：2011-6

出版时间：农村读物出版社

作者：李兴春. 王丽茹.

页数：289

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>

<<日常养生保健大全>>

内容概要

人的日常生活内容非常丰富，除了工作、学习外，还要吃、住、穿、玩、运动以及化妆美容等。因此，为了做到养生保健，就要在这些方面讲科学、讲卫生等。

本书编写的意图，正是为了对人们日常生活的方方面面提供养生保健的知识。

李兴春，王丽茹主编的这本《日常养生保健大全》从饮食保健、居室睡眠、衣着饰物、化妆美容、娱乐运动和卫生习惯六个方面，进行了科学的介绍，内容简洁，文字通俗，是一本有利于人们日常养生保健的科普读物。

<<日常养生保健大全>>

书籍目录

- 一、饮食与保健
- 二、起居与保健
- 三、服饰与保健
- 四、化妆、美容与保健
- 五、娱乐、运动与保健
- 六、生活习惯与保健

<<日常养生保健大全>>

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>