

<<家庭养生保健>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生保健>>

13位ISBN编号：9787532357680

10位ISBN编号：7532357686

出版时间：2002-2

出版时间：上海科技

作者：傅善来

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>

## <<家庭养生保健>>

### 内容概要

健康长寿，是人类的第一需求。

人生百岁，是世世代代梦寐以求的美好愿望。

那么，人能不能健康长寿？能不能活到百岁？作者根据中外古今长寿老人的长生经验，结合现代医学和中医学养生保健理论，提出想得开、睡得着、吃得下、走得动、适当进补和定期健康检查六项健康基石；同时，论述了有病不可怕，可怕的是不以为然或是忧心忡忡、惶惶不可终日，应该积极配合医生，做好自我保健，同样能健康长寿。

最后，对疾病突发事件如何做好自救互救，把损失降低到最低限度，也作了简要的介绍。

内容深入浅出，易学易会，操作性、实用性强，是现代家庭必备的“医学顾问”。

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>