## 第一图书网, tushu007.com

# <<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

### 第一图书网, 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"。

# 第一图书网, tushu007.com

## <<家庭养生保健>>

### 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