

<<养生300忌>>

图书基本信息

书名：<<养生300忌>>

13位ISBN编号：9787542838483

10位ISBN编号：7542838482

出版时间：2005-5

出版时间：上海科技教育出版社

作者：郭申元

译者：郭申元

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>

## <<养生300忌>>

### 内容概要

生、老、病、死是人生的自然规律，也是每个人所关心的切身问题。

千百年来，人们都在探索养生保健问题。

中国古代的养生之道极其丰富，至今流传不息、蜚声世界。

外国人，尤其是美国人是如何养生保健的，我们却了解不够。

有些报刊虽作过零星介绍，但稍欠完整、系统。

有鉴于此，作者搜集了这方面的国内外资料。

大量资料表明了这么一个事实：美国人的养生如同他们的法律一样，有许许多多的规定：不准怎样，不能怎样，不要怎样，不应怎样……

本书主要介绍了美国人的健身方法及其理论，同时介绍了他们运用近代科学研究健身之道所取得的一些成果。

本书力求给读者以一定的科学养生知识，尤其注重指导性和实用性。

全书共分六卷：一卷——饮食有度；二卷——起居有常；三卷——运动有恒；四卷——情绪有稳；五卷——保健有法；六卷——补益有方。

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>