

<<中外养生长寿要诀>>

图书基本信息

书名：<<中外养生长寿要诀>>

13位ISBN编号：9787542844866

10位ISBN编号：7542844865

出版时间：2008-1

出版时间：上海科教

作者：蔡振扬

页数：272

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>

<<中外养生长寿要诀>>

内容概要

耄耋老人欲与您分享积累多年的养生长寿要诀 体操强身，按摩保健，饮食调养，全方位养生自疗
养生贵在坚持，长寿不是梦想 祝愿全天下的中老年朋友拥有健康无忧的晚年

<<中外养生长寿要诀>>

作者简介

蔡振扬，男，1917年生于泰国，1929年回国，1933年在汕头《侨声报》任副刊编辑，1942年起任福建南平与上海《东南日报》国际版编辑。建国初，在上海市教育局研究室任科员，1961年调任闸北区和田中学英语、俄语教师，1978年被借调至上海宝山钢铁厂技术培训班任日语教师，次

<<中外养生长寿要诀>>

书籍目录

一、健康标准 (一) 人体健康10条标准 (二) 人体心理健康7条标准 (三) 老人机体和心理健康标准 (四) 健康老人十大标准二、疾病自测法 (一) 面部 (二) 眼睛 (三) 耳朵 (四) 鼻子 (五) 嘴唇 (六) 舌头 (七) 颈部 (八) 肩部 (九) 胸部 (十) 腹部 (十一) 肚脐 (十二) 腰背 (十三) 手掌 (十四) 足部 (十五) 头发 (十六) 眉毛 (十七) 皮肤 (十八) 鼻涕 (十九) 痰液 (二十) 汗液 (二十一) 体味 (二十二) 放屁 (二十三) 大便 (二十四) 小便 (二十五) 月经 (二十六) 步态 (二十七) 睡梦三、“自然疗法”简介 (一) 心理疗法 (二) 体操疗法 (三) 按摩疗法 (四) 针灸疗法 (五) 饮食疗法 (六) 物理疗法 (七) 环境疗法 (八) 调节生活疗法四、传统的保健体操五、国外的保健体操六、保健按摩基础七、传统的保健按摩八、国外的保健按摩九、饮食保健知识十、传统的保健饮食十一、国外的保健饮食十二、常见病的自然疗法附录

<<中外养生长寿要诀>>

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>