

<<健康.养生.长寿篇>>

图书基本信息

书名：<<健康.养生.长寿篇>>

13位ISBN编号：9787560321066

10位ISBN编号：7560321062

出版时间：2005-4

出版时间：哈尔滨工业大学出版社

作者：竺培材，姚杰 著

页数：263

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>

## <<健康.养生.长寿篇>>

### 内容概要

健康是人生最宝贵的财富之一，人们对身心健康的重视标志着社会的进步。

现在人们对身心健康、对文明科学的生活方式越来越重视，这套科普文摘丛书正是基于这种指导思想编写而成的，它向人们系统地介绍了这方面的科普知识，希望在这方面能起到添砖加瓦的作用。

这套科普文摘丛书包括《健康·养生·长寿篇》、《医药·卫生·保健篇》、《生活百科篇》3本书。

这套丛书的内容是从30余种报纸、杂志和书籍中收集到的，其中绝大部分是从《生活文摘》、《北京青年报》、《医药养生保健报》和《益寿文摘》4种报纸中收集的。

本书《健康·养生·长寿篇》详细介绍了各种健康、养生和长寿知识，汇集了古今中外很多名人的养生之道和长寿秘诀，是一部翔实、事例生动、通俗易懂的科普读物。

<<健康.养生.长寿篇>>

书籍目录

第1章 健康标准和长寿老人的特征1.1 健康标准第2章 名人养生2.1 我国古代名人养生2.2 我国现代名人养生2.3 外国名人养生第3章 寿星谱、寿命排行榜及老人节3.1 中外寿星3.2 寿命排行榜及老人节第4章 中国和世界上的长寿地区4.1 我国的我国的长寿地区4.2 我国的长寿地区第5章 古人养生和健体方法5.1 古人养生方法5.2 古人健体方法第6章 专家谈长寿之道第7章 寿命长短与哪些因素有关7.1 能延长寿命的因素7.2 能缩短寿命的因素第8章 季节养生8.1 春季养生8.2 夏季养生8.3 秋季养生8.4 冬季养生第9章 科学养生方法9.1 各种科学的养生方法9.2 神奇的自然疗法和各种健康益寿方法9.3 培养健康的生活方式9.4 老年人要注意心理保健9.5 如何提高自身的免疫能力第10章 科学的健身方法10.1 各种健身方法10.2 运动中应注意的问题和不运动的危害第11章 运动可以防病治病11.1 局部运动法11.2 体操、按摩法第12章 科学减肥12.1 肥胖的危害12.2 科学的减肥方法12.3 减肥不当造成的危害第13章 健康、养生、长寿方面的歌谣13.1 健康长寿篇13.2 心理保健篇13.3 运动锻炼篇

<<健康.养生.长寿篇>>

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>