

<<现代养生>>

图书基本信息

书名：<<现代养生>>

13位ISBN编号：9787800207495

10位ISBN编号：7800207498

出版时间：1997-05

出版时间：人民军医出版社

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>

## <<现代养生>>

### 内容概要

#### 内容提要

本书是系统介绍现代养生法的医学科普著作，由数位医学专家编著。

包括知识篇、方法篇、各期保健篇、疾病篇及展望篇等五个部分。

具体阐述了现代养生的基本知识及意义，饮食、起居、房事、运动、气功、药物等养生保健方法，各年龄段的养生之道，常见多发病的预防保健，以及对未来养生的展望等。

全书集自然科学和社会科学知识于一体，突出中西医结合之特色和预防为主方针，内容丰富，可读性、适用性强，是指导广大群众强身健体、延年益寿的良师益友。



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>