

<<新潮养生与养病>>

图书基本信息

书名：<<新潮养生与养病>>

13位ISBN编号：9787801742032

10位ISBN编号：7801742036

出版时间：2004-1

出版时间：中医古籍出版社

作者：杨德才

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>

## <<新潮养生与养病>>

### 内容概要

《新潮养生与养病》养生篇系统介绍了养生与长寿、养生与饮食卫生、养生与科学健身、养生与环境  
卫生等内容；养病篇介绍部分常见病、多发病的非药物疗法和特殊病种的防治，着重介绍一些病症的  
饮食疗法、家庭护理及注意事项等内容。

<<新潮养生与养病>>

书籍目录

养生篇 养生与健康长寿 一、相关知识 二、养生经验 三、养生保健常识 四、其他保健常识 养生与饮食卫生 一、喝的学问 二、吃的学问 养生与科学健身 一、老人锻炼五项原则 二、白领健身十法 三、几种保健方法 四、老年人起床保健九件事 五、室内晨练习六步曲 六、老人睡前保健功 七、运动健身的误区 八、健身注意事项 九、老年人按摩保健 十、手足锻炼 十一、步行运动 十二、游泳 养生与环境卫生 一、装修材料污染的害与防 二、空气 三、家电污染 四、用具卫生 五、桌上卫生 六、厨具卫生 七、警惕环境激素侵害人体 八、儿童用品 九、防雷击 十、火灾养病篇 诊病基本常识与疾病预测 特殊疾病的防治 常见病症的防治

<<新潮养生与养病>>

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>