

<<大众保健手册>>

图书基本信息

书名：<<大众保健手册>>

13位ISBN编号：9787801783110

10位ISBN编号：7801783115

出版时间：2006-1

出版时间：华龄出版社

作者：刘水明

页数：414

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>

## <<大众保健手册>>

### 内容概要

《大众保健手册》这部保健百科全书。

其内容丰富，知识面广，几乎涉及了各个保健领域，分为《益寿篇》、《养生篇》、《保健篇》、《运动篇》、《饮食篇》、《儿科篇》、《妇科篇》等。

本书在整编过程中，采用览群书，集百报，广收博采，集思广益，在收集掌握大量资料数据，摘录整理大量笔记的基础上，构思整编已被科学实践证明的结论性知识。

通过8年多的时间，人收集资料到构思整理编写成章，数易其稿。

在编写过程中，重视内容的综合性与系统性、广泛性与概括性、科学性与知识性、理论性与实践性、逻辑性与通俗性相结合，力求语言流畅，通俗易懂，方便实用，适宜大众阅读，人人都看得懂，用得上。

## <<大众保健手册>>

### 作者简介

刘水明，生于1941年，江西省永新县人。

曾任中共永新县委办公室、县农林办公室、县计划委员会副主任、县民政局副局长，江西省计划学会会员、中国经济法研究会江西分会会员，曾担任《中华人民共和国县乡大辞典》吉安分编委会编委。长期从事机关单位文秘工作，拟写过数百篇全县性工作报告、总结、汇报、调查报告和典型经验材料等。

先后在省、市级报刊上发表论文及文章数十篇；数篇文章或诗歌收入《永新人物传》、《永新百年诗选》等书；参与编写了《中华人民共和国县乡大辞典》、《吉安地区农村劳动致富一百例》、《永新县国土开发整治总体规划》等书；主编了《永新县经济计划志》。

《大众保健手册》一书，经数十年收集、整编，并着重吸收了国内外最新的医疗保健成果，终于在退休后完稿付梓。

书籍目录

第一章 益寿篇第一节 益寿之道第二节 益寿食物第三节 长寿秘诀第四节 老年人需“十防”第五节 老年人“八怪”第六节 长寿十法则第二章 养生篇第一节 四季养生第二节 养生三十宜第三节 调准人体“生物钟”第四节 放松入静益心身第五节 “忘我”生效应第六节 微笑益寿命第七节 调理“七情”利养生第八节 “第三状态”莫忽视第九节 “十多十少”养生法第十节 养生“八字诀”第十一节 人体健康重在平衡第十二节 睡眠养生第十三节 负离子养生醒脑健体第三章 保健篇第一节 人体数字知多少第二节 健康的定义第三节 无障碍的精神健康第四节 理想的心理健康标准第五节 测定生存质量的新健康观第六节 体力与年龄兴衰测定第七节 “心理老化”的表现第八节 谨防“慢性自杀”第九节 难享天年的10种人第十节 生活保健最佳时间的选择第十一节 饮食保健最佳时间选择第十二节 生活中最佳温度选择第十三节 饭后几种习惯误区第十四节 不利健康的坏习惯第十五节 “五劳五伤”损健康.....第四章 运动篇第五章 饮食篇第六章 疾病篇第七章 五官篇第八章 皮肤篇第九章 减肥篇第十章 美容篇第十一章 儿科篇第十二章 妇科篇

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>