

<<不生病的养生方式>>

图书基本信息

书名：<<不生病的养生方式>>

13位ISBN编号：9787802134607

10位ISBN编号：7802134609

出版时间：2007-1

出版时间：海潮出版社

作者：李洁

页数：227

字数：260000

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>

<<不生病的养生方式>>

内容概要

学习养生方式等于学习防病秘诀，坚持日常养生等于坚持维护健康！

懂得珍惜自己身体的人，才值得拥有健康！

拥有健康的身体，幸福生活才有保障。

本书由营养学专家为您提供自我养生方法、日常起居养生、运动养生、饮食养生等，把正确的养生方式用到日常生活之中，健康才能常伴左右。

繁重的生活负担，日益倍增的工作压力以及环境污染，损害着都市人的身心健康。

每一个身处其中的人都应该建立自己的预防机制，维护自己的身体健康。

本书内容涉及日常起居、饮食运动、心理健康等方方面面的养生方式，每一个养生方式都是前人智慧的结晶。

掌握了这些养生方式，就等于掌握了开启健康长寿之门的钥匙！

<<不生病的养生方式>>

作者简介

李洁，食品营养学专业硕士，先后在国内外学术期刊发表论文多篇，现为某营养学杂志专栏作者。曾出版过《孕产妇营养餐桌》、《婴幼儿营养餐桌》、《女性心理健康书》、《男性心理健康书》等畅销作品。

<<不生病的养生方式>>

书籍目录

第一章 自我养生方法 1.将“足浴”进行到底 2.养生先健脑 3.日光浴的益处 4.踮踮脚，养生好
5.保健养生勿入歧途 6.好姿势保健康 7.自降血压“十步曲” 8.现在开始——冷水浴 9.把“蹲
厕”改为“坐便” 10.按摩养生 11.常听音乐治疗老年痴呆 12.避免过度节俭 13.养成裸睡的习惯
14.睡觉时关掉电灯 15.老两口分床不分房 16.用橡皮操对抗职业病 17.常找人聊聊天 18.消除“
年龄恐惧症” 19.四季勤梳头第二章 日常起居养生 20.日常起居六忌 21.调顺人体“生物钟” 22.
枕头合适睡得香 23.起床先做“养生运动” 24.冬季起居避寒就暖 25.睡前做好“推、捏、触、摩
” 26.失眠的食疗配方 27.腰下垫枕好处多 28.坐卧具多讲究少将就 29.保持室内空气流通 30.久
坐不动易得病第三章 运动养生 31.春秋慎防“断骨游” 32.踢毽子让你更年轻 33.祛病强身打太极
34.搓拍耳朵益健身 35.公交车上别闲着 36.瑜伽健身益处多 37.最好的运动养生——健步行 38.
跳一跳，骨质好 39.多做头部运动防颈椎病 40.反序运动益健身 41.垂钓健身促长寿 42.气功养生
秘诀 43.饭前运动有损身心 44.爬山降低胆固醇 45.运动养生五点注意 46.白领练练养生功 47.老
人旅游也养生 48.泡泡海水浴第四章 饮食养生第五章 季节养生

<<不生病的养生方式>>

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>