

<<老年养生>>

图书基本信息

书名：<<老年养生>>

13位ISBN编号：9787810750349

10位ISBN编号：7810750348

出版时间：1999-12-01

出版时间：江西高校出版社

作者：康国华 辜鸣

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>

<<老年养生>>

内容概要

本套教材在时限上是跨世纪使用的。
编写时，尽力注意吸收现代科技研究保健医学研究的新成果，所用的资料可靠，有较好的科学性和先进性。

<<老年养生>>

书籍目录

第一章 养生学概要

第一节 养生学的起源与发展

第二节 衰老

第三节 养生学指导思想

第二章 饮食养生

第一节 饮食养生的原则

第二节 营养六要素

第三节 蔬菜的营养价值

.....

第三章 睡眠养生

第一节 睡眠与健康

第二节 科学睡眠

第四章 运动养生

第一节 运动的益处

第二节 运动养生的原则

第三节 运动养生的方法

第五章 生活养生

第一节 四时养生

第二节

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>