

<<保健新编>>

图书基本信息

书名：<<保健新编>>

13位ISBN编号：9787030360175

10位ISBN编号：7030360176

出版时间：2013-1

出版时间：王福彦 科学出版社 (2013-01出版)

作者：王福彦

页数：219

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>

<<保健新编>>

内容概要

健康不仅仅是指没有疾病或虚弱，而且是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。在影响健康的各种因素中，个人生活方式、行为占主导地位，即保持健康关键在于自己。

《保健新编：远离疾病的智慧》围绕影响健康的“个人生活方式、行为”因素展开编写，共四篇：第一篇，适时补益。

重点介绍了应用药物或食物补益身体的基本思想和方法，以及如何针对体质状况、季节变化、主要症状进行补益调节身体。

第二篇，无病早防。

包括健康生活常识、生活方式保健、饮食保健、常见健康问题预防等。

第三篇，有病早知。

介绍了从常见症状、机体代谢、器官反应了解健康情况及常见病早期表现。

第四篇，既病防变。

防止病情加重、恶变。

依据“三分治、七分养”的思想，介绍了常见疾病的简易调养方法。

本书内容实用、好用、常用，兼具指导性。

为热爱健康者提供了一本简单明了、经济适用的读物；亦可作为高等院校诸如“保健”、“健康教育”等课程的教材。

<<保健新编>>

书籍目录

第一篇 适时补益第一章 补益思想观点第二章 饮食补益第三章 补益误区第四章 据体质补益第五章 按症状补益 第二篇 无病早防第六章 健康生活常识第七章 生活方式保健第八章 饮食保健第九章 常见健康问题预防 第三篇 有病早知第十章 健康身体第十一章 常见症状知疾病第十二章 从机体代谢看疾病第十三章 由器官反应看健康第十四章 常见病早期表现 第四篇 既病防变第十五章 常见小疾简易治疗第十六章 呼吸系常见病自我调理第十七章 消化系常见病自我调理第十八章 泌尿系常见病自我调理第十九章 生殖系常见病自我调理第二十章 内分泌常见病自我调理附 保健养生歌谣

<<保健新编>>

编辑推荐

王福彦主编的《保健新编——远离疾病的智慧》共分四篇。

第一篇重点介绍了应用药物或食物补益身体的基本思想、方法，以及如何针对体质状况、季节变化、主要症状进行补益调节身体。

第二篇包括健康生活常识、生活方式保健、饮食保健、常见健康问题预防等防病、保健、养生知识。

第三篇介绍了从常见症状、机体代谢、器官反应了解健康情况及常见病早期表现，以便早期发现自己的健康问题，及时治疗、调补，保持健康。

第四篇即对于患某病者，应以积极的态度进行治疗，防止病情加重、恶变。

俗话说，三分治、七分养，因此，本部分主要介绍了常见疾病的简易调养方法。

<<保健新编>>

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>