

<<养生保健万年历>>

图书基本信息

书名：<<养生保健万年历>>

13位ISBN编号：9787109105447

10位ISBN编号：710910544X

出版时间：2006-1

出版时间：中国农业出版社

作者：冯南/李生编

页数：313

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>

## <<养生保健万年历>>

### 内容概要

《养生保健万年历》收录了1901 ~ 2100年200年历表。

## <<养生保健万年历>>

### 书籍目录

历法知识 公历和农历 公历闰年的来历 农历闰年的来历 日食和月食 干支纪年 十二属相 数九和“九九歌” 三伏 二十四节气 二十四节气的含义 节日、纪念日和活动日 养生保健 身体健康的10条标准 心理健康的10条标准 身体健康的标志——“五快” 健康的基石 什么是合理膳食？

为什么要吃多样食物？

为什么要以谷类为主？

为什么要多吃蔬菜、水果和薯类？

为什么要每天吃奶类、豆类或其他制品？

为什么经常要吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油？

为什么食量和体力活动要平衡，保持适宜体重？

为什么要吃清淡少盐的膳食？

为什么饮酒应限量？

要吃清洁卫生、不变质的食物 什么是饮食的“一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑”？

介绍几种营养保健食品 体育运动对身体有哪些好处？

.....传统文化长途电话区号和邮政编码1901-2100年历表

## <<养生保健万年历>>

### 编辑推荐

公历闰年的来历是怎样的？

什么是饮食的“一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑”？

老年人要注意的3个“半小时”是什么？

怎样做到适量运动？

……历法知识、养生保健知识、传统文化面面俱到，本书为你浅显介绍最基础的生活、学习知识，以弘扬中国传统文化。

<<养生保健万年历>>

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>