

<<祝您健康长寿>>

图书基本信息

书名：<<祝您健康长寿>>

13位ISBN编号：9787117030762

10位ISBN编号：7117030763

出版时间：1999-10-01

出版时间：人民卫生出版社

作者：孟景春

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>

<<祝您健康长寿>>

内容概要

本书把常用的、行之有效的养生方法，汇集成篇，较为全面、系统地介绍，共分了10篇，同时还适当地介绍了常见慢性病的防治、康复的方法。

<<祝您健康长寿>>

书籍目录

开头的话

第一章 饮食篇

第二章 起居篇

第三章 中药篇

第四章 心理篇

第五章 音乐篇

第六章 运动篇

第七章 按摩篇

第八章 气功篇

第九章 性爱篇

第十章 美容篇

附表 历代药用度量衡换算表

附一 中外名人养生经验选

附二 古今养生歌诀选

主要参考文献

<<祝您健康长寿>>

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>