

<<抗衰老要诀>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老要诀>>

13位ISBN编号：9787501924165

10位ISBN编号：7501924163

出版时间：1999-6-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张湖德

页数：307

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>

## <<抗衰老要诀>>

### 作者简介

张湖德/主编

简介

张湖德男，1945年4月生于山东省寿张县棘针园村。

1964年参加工作，

1965年分配到外交部。

1973 - 1977年

在北京中医学院干训班学习中医，毕业后留校任教至今。

主要讲授中医学

基础、《黄帝内经》、中医诊断学、中医养生学、养生康复名著选等多门课程，是该校从事养生学研究最早的专家之一。

现为中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授，北京永南医院副院长，北京美容研究院副院长，《中国科学美容》杂志社特聘专家，哈尔滨车氏美容科学研究所顾问，北京宏福集团顾问，四川《彩桥》杂志记者，敦煌美术馆名誉馆长，中国教育电视台《健康桥》栏目组、北京方林园广告公司策划部经理，中国科普作家等。

自！

1983年以来，先后在中国100

多家有影响的报刊上发表过3000多篇文章，其中有几十篇文章曾获得优秀论文奖。

《科技日报》1995年曾开辟《张湖德养生专栏》，《人民日报》（海外版）曾连载其《中年养生》文章30多篇，《中国旅游报》曾辟“旅游保健”专栏连载其文章。

曾先后出版过有关养生学、营养学、美容学、心理学、性学、康复学等方面的专著近50部，其代表著作有：

《中华养生宝典》、《实用美容大全》、《中医美容奥秘》、《养生与长寿》、《疾病与防治》、《儿童药膳》、《妇女药膳》、《老年药膳》、《四季养生要诀》（该书繁体字版于1996年在台湾出版）。

还出版

过法文版和英文版的《实用中医养生

<<抗衰老要诀>>

学》、《当代养生文萃》等，总计字数600余万。

## <<抗衰老要诀>>

### 书籍目录

- 一、衰老与早衰
  - 二、衰老的改变及特点
  - 三、衰老的理论
  - 四、抗衰老的饮食疗法
  - 五、抗衰老的药物疗法
  - 六、抗衰老的微量元素
  - 七、抗衰老的养神法
  - 八、抗衰老的运动疗法
  - 九、抗衰老的睡眠疗法
  - 十、抗衰老的推拿养生疗法
  - 十一、抗衰老应“不妄作劳”
  - 十二、抗衰老的浴身疗法
  - 十三、抗衰老的防病保健
- 主要参考文献

<<抗衰老要诀>>

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>