

<<港澳台养生资讯>>

图书基本信息

书名：<<港澳台养生资讯>>

13位ISBN编号：9787507417456

10位ISBN编号：750741745X

出版时间：2006-8

出版时间：中国城市出版社

作者：解江

页数：309

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>

## <<港澳台养生资讯>>

### 内容概要

本书是港澳台及海外华人媒体中关于养生的学问、知识、经验、体会等的汇萃，分别从养生之道、四季养生、日常养生、睡眠养生、心理养生和防病养生加以介绍，是最新、最全、最实用的养生资讯。

中华养生文化，博大精深，是我民族生生不息，繁衍传承的脉系之一。

而综观港澳台人之养生，其特点又有：细，即关注点入微，能触及常人容易忽略的细枝末节，而这正是养生的要点；专，即专业深度，即使是日常小事，也要上升至专业层面予以剖析指导；广，即社会牵涉面广，无论何种媒体，不论四时八节，都有相应的养生资讯传达。

本书特将港澳台之养生资讯集成册，以供读者参考借鉴。

书籍目录

1 养生之道 主动养生五要点 “五得”长寿秘诀 健康生活新解析 自我保健胜过医疗 健康五大误区 有害健康的“六过” 身心健康的10大特征 健康测试 健康五诀 走出养生的误区 免疫力与健康面面观 增进自身免疫能力——体内制衡的健康法 提高免疫力 胃肠先排气 何谓“健康生活模式” 气色——健康的气压表 静坐的七大好处 学会休息 亚健康的中医调治 “慢性疲劳症候群”的自我检测 学会缓解四种疲劳 笑颜常开健康益寿 训练脑袋改善情绪 保持快乐有八招 你的身体为什么发响 如何长生不老 延缓衰老保健八法 长寿的关键一半靠生活习惯 挪威人长寿的秘诀 七十不留宿八十不留餐 吞口水能养生 四气五味平衡机体保健康 不同年龄的健身计划 养生须从起居饮食着手 有氧运动健脑妙方 用电脑过度会患假性近视 不能过度用左脑 如何避免汗如雨下 摒弃惰性保健康 心脏保健对与错 带病上班易患心脏病 年年体检很重要 量血压的时机 2 四季养生3 日常生活养生4 睡眠养生5 心理养生6 疾病防治与养生后记

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>