

<<养生歌诀>>

图书基本信息

书名：<<养生歌诀>>

13位ISBN编号：9787509141366

10位ISBN编号：7509141362

出版时间：2010-12

出版时间：人民军医出版社

作者：许宜进

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>

## <<养生歌诀>>

### 内容概要

本书在第1版的基础上修订而成，以歌诀形式概括了古今养生的基本知识、科学原理和保健方法。内容涉及饮食、运动、睡眠、穿戴、生活习惯、心理调适、疾病防治等诸多方面；形式活泼多样，不拘一格，或三言，或四、五、六、七、八言，顺口押韵，朗朗上口，还收录部分养生格言和谚语。全书短小精悍，言简意赅，融科学性、可读性和实用性于一体，对培养保健意识、增进身心健康具有很好的借鉴和指导作用。

适于城乡广大群众，特别是知识阶层和中老年人阅读参考。

## <<养生歌诀>>

### 书籍目录

一、三字养生歌诀二、四字养生歌诀三、五字养生歌诀四、六字养生歌诀五、七字养生歌诀六、八字养生歌诀七、各句字数不等的养生歌诀八、中国现代名人养生歌诀九、中国古代名人养生歌诀十、民间养生歌诀十一、中国养生格言集锦十二、外国养生格言集锦十三、养生谚语选萃

<<养生歌诀>>

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>