

<<养生治病1点通>>

图书基本信息

书名：<<养生治病1点通>>

13位ISBN编号：9787534547546

10位ISBN编号：7534547547

出版时间：2005-1

出版时间：江苏科技

作者：黄建民

页数：327

字数：280000

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>

<<养生治病1点通>>

内容概要

最近几年，百姓对健康的关注与日俱增。

有关保健类的图书销售趋旺，各种媒体也都纷纷开设与健康相关的栏目。

此书虽小，却凝聚了十余位作者的心血，江苏省科普作家协会和江苏科学技术出版也给予了相当的重视。

养生治病的方法很多，要选出符合本书设计原则的方法就不太容易了。

我审阅了初稿，发现初稿资料虽然非常丰富，但是与设计原则有所偏差，比如有些方法在家庭中使用不够简便，有些方法中介绍的原料读者可以很生疏等，于是编委会、责任编辑和我一起讨论商量，提出了一些修改意见，比如疾病的适合性、内容的针对性、食疗与便方的区分、家庭的可操作性、手段的多样性等，然后对书稿进行了梳理、删节和修改，并补充了欠缺的资料，前后共计数次。

执行主编 黄建民

书籍目录

生保健篇 日常保健 1 促进健康的方法 2 测算体质的方法 3 延长寿命的方法 4 增强免疫力的方法 5 中年人保持活力的方法 6 老年人延缓衰老的方法 7 健康检查的方法 8 春季养生保健法 9 夏季养生保健法 10 秋季养生保健法 11 冬季养生保健法 12 饮食调理防胖法 13 最佳时间养生法 14 晨起床上健身法 15 广告时间健身法 16 干眼症应对法 17 办公室健身法 18 漱口养生法 19 健身沐浴法 20 明目养眼法 21 声带养护法 22 养颜除皱法 23 颈部保养法 24 肩部保健法 饮食保健 1 食物抗血凝法 2 食物降脂法 3 食物养肺法 4 食物养心法 5 食物养肝法 6 食物养脾法 7 食物养肾法 8 食物防癌抗癌法 心理保健 1 快乐人的快乐去 2 笑的好处与禁忌 3 心理危机化解法 4 不良性格纠正法 5 心理疲劳消除法..... 疾病防治篇 附录一 家庭急救知识 附录二 常用食物、滋补品的保健功能

<<养生治病1点通>>

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>