

<<影响人一生的500个养生细节>>

图书基本信息

书名：<<影响人一生的500个养生细节>>

13位ISBN编号：9787539047102

10位ISBN编号：7539047100

出版时间：2013-3

出版时间：金版文化 江西科学技术出版社 (2013-03出版)

作者：金版文化

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>

<<影响人一生的500个养生细节>>

书籍目录

Part 1 膳食养生——在细节中吸收营养| 三餐篇三餐健康细节 非三餐篇非三餐的饮食要点 Part 2 蔬果养生——在细节中收获美丽| 蔬菜篇蔬菜养生细节 水果篇水果养生细节 Part 3 药物养生——在细节中调补身心| 西药篇日常西药知识 中药篇日常中药常识 正确篇正确的医学常识 Part 4 运动养生——在细节中强身健体| 陆上篇各项陆上运动知识 正确篇正确的运动观念 水上篇各类水上运动知识 Part 5 居家养生——在细节中品味生活| 个人篇个人细节决定你的健康 家庭篇家庭养生细节 家电篇家电使用细节 Part 6 职场养生——在细节中成就事业| 正确篇正确的职场养生法 小心篇职场中要小心会伤身的细节 Part 7 睡眠养生——在细节中睡出健康| 有利篇有利睡眠的方法 正确篇正确的睡眠观念 注意篇小心！这样的睡眠习惯并不好 Part 8 休闲养生——在么田节中享受乐趣| 户外篇户外休闲活动细节 室内篇室内休闲活动细节 各族群篇针对不同族群的休闲要点 Part 9 心理养生——在细节中滋养心灵| 儿童篇儿童心理细节 青少年篇青少年心理细节 正确篇正确的心理细节知识 工作篇工作也有心理细节需注意V 老年篇老年人心理细节 Part 10 生理养生——在细节中关爱身体| 儿童篇儿童生理养生细节 正确篇正确的养生细节 男生篇男生的生理细节 女性篇女性正确的生理养生细节

<<影响人一生的500个养生细节>>

编辑推荐

金版文化编著的《影响人一生的500个养生细节》是一本关注生活细节的养生大全，从膳食、蔬果、药物、运动、居家、职场、睡眠、休闲、生理、心理10个方面概括生活中的养生知识，尽量做到全面、准确，集实用性和指导性于一体，是你必备的养生宝典。

如果你能够按照书中的指导处理好生活中的每一个细节，相信健康将与你终生为伴，而且你的人生也会因此丰富多彩。

另外，编者尝试将近几年非常热门的“健康管理”的理念融入本书中，这种科学的健康理念必将带动一场“健康”的革命。

以书润心，希望这本关注养生细节的书能为你的家人和朋友带来贴心的护理和无微不至的关怀。

<<影响人一生的500个养生细节>>

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>