

<<中外实用养生保健法>>

图书基本信息

书名：<<中外实用养生保健法>>

13位ISBN编号：9787542720801

10位ISBN编号：7542720805

出版时间：2002-2

出版时间：上海科学普及出版社

作者：蔡振扬

页数：244

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>

## <<中外实用养生保健法>>

### 内容概要

《中外实用养生保健法》根据作者的养生经验，汇集了古今中外长寿保健方面的最新技巧，介绍适合不同人群操练而又简单易行的各种健身操，和国外盛行的各种减肥方法、保健浴，以及各种常见病症的非药物治疗。

《中外实用养生保健法》将教会你如何去运动生命，珍爱健康，感悟健康。

## <<中外实用养生保健法>>

### 作者简介

蔡振扬，副译审，广东澄海人，九三学社社员，1917年生于泰国，1928年回国。曾先后在上海市教育局研究室、上海市社科院信息所等处工作，1987年退休。

出版过译著30多部，并在全国各地的报刊上发表养生保健文章，1999年，介绍自己养生经验的《向手足索取健康》获得上海人民广播电台“中老年人话养生”征文一等奖。笔名华五、金声等。

主要科普著作有《按摩手足保健法》（上海科技出版）、《创造技法手册》（上海科学普及出版社）等。

<<中外实用养生保健法>>

书籍目录

第一章 保健养生中老年保健操防老保健法返老还童操坐式保健操床上保健操卧式保健操散步保健操步行保健法看电视保健操办公室保健操眼睛保健操板搭保健法橡皮筋扎指保健法手指旋转保健操手掌保健操手足保健法手足振动提盘坐保健法顿脚保健法腹部保健操摩腹保健法腰部保健操腿部保健操援膝保健操踝部保健操关节保健操简易保健操靠壁保健操穴位保健操木棒保健操贴米保健法刷脚保健法毛巾保健操贴纽扣保健法踏竹板保健操橡皮带保健操炭棒叶保健操冷暖瓶保健法长寿呼吸法臣式呼吸保健法增强元气操消除疲劳操第二章 自然疗法.....第三章 美容减肥第四章 饮食疗法附图1：人体穴位示意图附录2：足底按摩穴位区

<<中外实用养生保健法>>

编辑推荐

健康，只有当你失去它的时候，你才会感到它的珍贵！  
人类的幸福只有在身体健康和精神安定的基础上，才能建立起来。

<<中外实用养生保健法>>

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>