

<<冬季保健与常见病防治>>

图书基本信息

书名：<<冬季保健与常见病防治>>

13位ISBN编号：9787801354082

10位ISBN编号：7801354087

出版时间：1998-3

出版时间：中国环境科学出版社

作者：秦国政

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>

## <<冬季保健与常见病防治>>

### 内容概要

健康长寿是每个人都期望的，养生保健是使人类健康长寿的方法之一，而时令保健则是养生保健的重要内容。

丛书根据古今保健的研究成果，结合编者的实践经验和认识，介绍了每个季节的气候特点、气候对人体生理、病理的影响，以及精神心理、起居作息、衣着、饮食、运动、气功、房事、皮肤、药膳和用药等保健方法。

同时，还介绍了每个季节常见病、多发病的诊断、治疗和预防护理知识。

本丛书博采众说为一体，内容切合实际，简便适用，适合

## <<冬季保健与常见病防治>>

### 书籍目录

顺时养生保平安（代绪论）

冬季常用保健方法篇

一、气候特点

二、气候对生理的影响

三、气候对病理的影响

四、精神心理保健

五、起居作息保健

六、衣着保健

七、饮食保健

八、运动保健

九、气功保健

一、房事保健

一一、皮肤保健

一二、生活须知

一三、药膳保健

一四、用药保健

一五、食粥保健

一六、冬季锻炼须知

一七、预防疾病加重

冬季常见病防治篇

一、流行

<<冬季保健与常见病防治>>

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>