

<<中老年自我保健>>

图书基本信息

书名：<<中老年自我保健>>

13位ISBN编号：9787806143438

10位ISBN编号：7806143432

出版时间：1997-7

出版时间：南京出版社

作者：金珍妮 编著

页数：165

字数：111000

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>

## <<中老年自我保健>>

### 内容概要

《中老年自我保健》一书，介绍一考中外有关书籍，编写了这本《中老年自我保健》一书，介绍一些简便易行、安全有效而又经济用的自我保健方法。

例如：按摩手、足、头面、耳及身体其他部位，合理的饮食，均衡的营养，良好的生活习惯、精神修养和体育运动等等。

并对现代常见病、多发病的防治、急救等有关知识作了扼要的阐述，且根据中老年人的生理点特点用简明示意图介，便于查阅和应用，以帮助他们提高自我保健的能力。

自己为自己健身，自己为自己治病，以及自我急救等方法。

愿我们的一片爱心，带给您一个健康的身体，美满的家庭，强劲的中年和幸福的老年。

<<中老年自我保健>>

书籍目录

前言第一章 中医经络学说简介第二章 反射区按摩健康法 第一节 按摩的主要手法 第二节 手部按摩法 第三节 头面体按摩法 第四节 足部按摩法 第五节 磁疗法第三章 饮食疗法 第一节 食养原则 第二节 补益食品 第三节 四季养生 第四节 四内外保健食品新动向第四章 心身保健 第一节 情志疗法 第二节 芳香疗法 第三节 音乐疗法 第四节 运动疗法第五章 常用病症的防治 第一节 呼吸系统疾病 1. 流行性感冒 2.咳嗽 3.慢性支气管炎 4.哮喘 5.过敏性鼻炎 6.鼻窦炎 7.咽喉炎..... 第二节 循环系统疾病 第三节 消化系统疾病 第四节 泌尿与生殖系统疾病 第五节 内分泌与代谢系统疾病 第六节 神经与精神系统疾病 第七节 骨关节疾病 第八节 五官科疾病 第九节 皮肤病第六章 急症

<<中老年自我保健>>

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>