第一图书网, tushu007.com

<<养生秘典>>

图书基本信息

书名：<<养生秘典>>

13位ISBN编号：9787212017637

10位ISBN编号：7212017639

出版时间：2005-1

出版时间：安徽人民出版社

作者：耿洪森

页数：1301

字数：950000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《养生秘典》汇集了古往今来、全国各地域、各民族养生的宝贵经验和有效方法，集养生资料、秘方经验之大全。
从古代养生，道教、儒家、佛教养生，到近代养生，从自我保健、营养、药物、运动、防病治病、心理保健到如何抗衰老，进行了系统而科学的编辑，可读性强，有资料价值。
　　《养生秘典》以秘方、秘谈、难得的经验为选择标准，以科学性、实用性为依据，是一部有参考价值的养生保健书籍。
专谈养生、如何健康长寿，内容之多、篇幅之大，目前尚不多见，值得保存与参阅，是一本难得的养生专作。

书籍目录

第一编 古今养生之道 第一章 古代养生 第二章 道教、佛教养生 第三章 今人养生 第四章 长寿之道第二编 自我保健养生 第一章 自我养生 第二章 心理保健 第三章 营养养生第三编 药物与运动养生 第一章 药物养生 第二章 运动养生第四编 防病治病养生 第一章 动脉硬化症的防治 第二章 心血管疾病的防治 第三章 呼吸系统疾病的防治 第四章 肾病的防治 第五章 神经疾病的防治 第六章 内分泌疾病的防治 第七章 骨骼、关节系统疾病的防治 第八章 泌尿系统疾病的防治 第九章 外科病的防治 第十章 眼病的防治 第十一章 五官科疾病的防治 第十二章 口腔疾病的防治 第十三章 皮肤病的防治 第十四章 妇科病的防治 第十五章 微循环与养生 第十六章 高血压病的防治 第十七章 脑中风的防治 第十八章 冠心病的防治 第十九章 心肌梗塞的防治 第二十章 防猝死 第二十一章 糖尿病防治 第二十二章 抗癌防癌 第二十三章 性的养生 第二十四章 女性更年期综合征的防治 第二十五章 女性比男性长寿 第二十六章 男性如何夺高寿 第二十七章 夫妻恩爱能长寿第五编 向百岁进军 第一章 衰老与长寿 第二章 向百岁进军 第三章 国外养生篇附录：养生长寿格言与谚语后记

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