第一图书网, tushu007.com

<<抗衰老要诀>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老要诀>>

13位ISBN编号：9787501924165

10位ISBN编号：7501924163

出版时间：1999-6-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张湖德

页数：307

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

作者简介

张湖德/主编
简 介
张湖德男，1945年4月生于山东
省寿张县棘针园村。
1964年参加工作，
1965年分配到外交部。
1973－1977年
在北京中医学院干训班学习中医，毕
业后留校任教至今。
主要讲授中医学
基础、《黄帝内经》、中医诊断学、中医
养生学、养生康复名著选等多门课程，
是该校从事养生学研究最早的专家之
一。
现为中央人民广播电台医学顾问，
国际整肤医学会教授，北京永南医院
副院长，北京美容研究院副院长，《中
国科学美容》杂志社特聘专家，哈尔滨
车氏美容科学研究所顾问，北京宏福
集团顾问，四川《彩桥》杂志社记者，
敦煌美术馆名誉馆长，中国教育电视
台《健康桥》栏目组、北京方林园广告
公司策划部经理，中国科普作家等。

自！
983年以来，先后在中国100
多家有影响的报刊上发表过3000多篇
文章，其中有几十篇文章曾获得优秀
论文奖。
《科技日报》1995年曾开辟《张
湖德养生专栏》，《人民日报》（海外版）
曾连载其《中年养生》文章30多篇，《中
国旅游报》曾辟“旅游保健”专栏连载
其文章。

曾先后出版过有关养生学、营养
学、美容学、心理学、性学、康复学等
方面的专著近50部，其代表著作有：
《中华养生宝典》、《实用美容大全》、
《中医美容奥秘》、《养生与长寿》、《疾
病与防治》、《儿童药膳》、《妇女药膳》、
《老年药膳》、《四季养生要诀》（该书繁
体字版于1996年在台湾出版）。
还出版
过法文版和英文版的《实用中医养生

第一图书网, tushu007.com

学》、《当代养生文萃》等，总计字数600
余万。

第一图书网, tushu007.com

<<抗衰老要诀>>

书籍目录

一、衰老与早衰
二、衰老的改变及特点
三、衰老的理论
四、抗衰老的饮食疗法
五、抗衰老的药物疗法
六、抗衰老的微量元素
七、抗衰老的养神法
八、抗衰老的运动疗法
九、抗衰老的睡眠疗法
十、抗衰老的推拿养生疗法
十一、抗衰老应“ 不妄作劳 ”
十二、抗衰老的浴身疗法
十三、抗衰老的防病保健
主要参考文献

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