

<<中老年健康长寿顾问>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康长寿顾问>>

13位ISBN编号：9787508215440

10位ISBN编号：7508215443

出版时间：2001-1

出版时间：金盾出版社

作者：高善兴

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>

<<中老年健康长寿顾问>>

内容概要

本书分为日常生活自我保健、饮食营养自我调理、中医中药自我养生、兴趣爱好自我强身、运动体疗自我健体、心理卫生自我养心、常见疾病自我防治、家庭药箱自我用药、人体衰老自我测试、余热生辉自我奉献等十篇。

内容丰富，通俗易懂，深度与广度相结合，知识与趣味相统一，是中老年人健康长寿的必读书，也是基层医务人员学习的参考书。

<<中老年健康长寿顾问>>

书籍目录

时雨点红桃千树 春风吹绿柳万枝——日常生活自我保健篇 一、衣食住行与自我保健 二、烟酒糖茶与自我保健 三、家用电器与自我保健 四、宠物饲养与自我保健 五、生活环境与自我保健 六、健康查体怀自我保健 七、家庭医学与自我保健 八、物理疗法与自我保健 九、简易妙法与自我保健 风吹海水层层绿 雨打沙滩点点红——饮食营养自我调理篇 一、主要食物巧选择 二、肉类副食巧烹制 三、新鲜蔬菜巧药用 四、水果入药巧疗疾 五、益寿饮料巧饮用 六、合理膳食巧调配 七、饮食卫生巧把关 竹影横窗知月上 花香入户觉春来——中医中药自我养生篇 一、顺应四时养生 二、固精抗衰养生 三、针灸通络养生 四、中药药膳养生 五、土单验方养生 摩天观海临风骑马 对月抚琴坐石读书——兴趣爱好自我强身篇 一、吟诗赋词 书香入怀 二、挥毫泼墨 笔畅气雄 三、抚琴当歌 清风出袖 四、饱览方寸 苍烟落照 五、两军对垒 天开海岳 六、怀旧理昔 高怀古松 七、忘年交往 泉鸣心间 八、养花赏花 两袖盈香 九、盆景艺术 竹林掬月 十、碧波垂钓 胸襟万里 十一、翩翩起舞 风情韵度 观千剑而后识器 操千曲而后晓声——运动体疗自我健体篇 一、运动体疗自我注意事项 二、运动体疗自我医学监督 三、运动体疗自我体力测试 四、运动锻炼自我健体项目 五、医疗体育自我健体方法 六、运动损伤自我防治措施 雨后作书夸墨润 花前得句觉诗香——心理卫生自我养心篇 进退连环逢达道 远近逍遥遇通途——常见疾病自我防治篇 春风放胆去梳柳 夜雨瞒人更润花——家庭药箱自我用药篇 苍松影摇书案上 山泉声入砚池中——人体衰老自我测试篇 华夏文明 千秋事业存史记——余热生辉自我奉献篇

<<中老年健康长寿顾问>>

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>