第一图书网, tushu007.com

<<健康源于会养生>>

图书基本信息

书名：<<健康源于会养生>>

13位ISBN编号：9787508262376

10位ISBN编号：7508262379

出版时间：2010-4

出版时间：金盾出版社

作者：王强虎

页数：268

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

<<健康源于会养生>>

内容概要

健康长寿已成为每个人追求的目标。
但只有了解健康，才能关注健康、投资健康、获得健康。
　笔者以新的健康理念介绍了健康养生十法，包括关注养生、起居养生、心理养生、饮食养生、文化养生、按摩养生、药物养生、艾灸养生、季节养生、运动养生。
全书深入浅出，贴近生活，可供大众阅读。

<<健康源于会养生>>

书籍目录

第一章 健康从关注养生开始 一、健康的七项标准 二、人失去健康的三个主要原因 1. 起居失于规律 2. 情绪失于调节 3. 禀赋有强有弱 三、健康需要采用多种健身方法 1. 单因子保健 2. 养生木桶论 四、影响健康的九大因素 1. 饮食习惯 2. 运动因素 3. 烟酒因素 4. 心理因素 5. 遗传因素 6. 社会环境 7. 自然环境 8. 性格因素 9. 相关因素……第二章 有益健康的起居养生方法第三章 有益健康的心理养生方法第四章 有益健康的饮食养生方法第五章 有益健康的文化养生方法第六章 有益健康的按摩养生方法第七章 有益健康的药物养生方法第八章 有益健康的艾灸拔罐养生方法第九章 有益健康的季节养生方法第十章 有益健康的运动养生方法

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