第一图书网, tushu007.com

<<养生歌诀>>

图书基本信息

书名：<<养生歌诀>>

13位ISBN编号：9787509109229

10位ISBN编号：7509109221

出版时间：2007-4

出版时间：人民军医出版社

作者：许宜进

页数：134

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

《养生歌诀》以歌诀形式概括了古今养生的基本知识、科学原理和保健方法。
内容涉及饮食、运动、睡眠、穿戴、生活习惯、心理调适、疾病防治等诸多方面；形式活泼多样，不拘一格，或三言，或四、五、七言，顺口押韵，朗朗上口，还收录部分养生格言和谚语。
全书短小精悍，言简意赅，融科学性、可读性和实用性于一体，对培养保健意识、增进身心健康具有很好的借鉴和指导作用。
适于城乡广大群众，特别是知识阶层和中老年人阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

<<养生歌诀>>

书籍目录

一、三字养生歌诀1.身体棒2.知足养生经3.“ 吃 ”字养生经4.“ 常 ”字养生经之一5.“ 常 ”字养生经之二6.“ 动 ”字养生经7.“ 笑 ”字养生经8.“ 戒 ”字养生经之一9.“ 戒 ”字养生经之二10.“ 勿 ”字养生经11.健身三字经12.鲜花颂13.毒花戒之一14.毒花戒之二15.毒花戒之三16.毒花戒之四17.毒花戒之五18.待人处事养生经19.养心神三字经20.爬山歌21.寿而康养生经二、四字养生歌诀1.慎食歌2.常乐歌3.“ 忘记 ”歌4.人各有志5.锻炼歌之一6.锻炼歌之二7.洗脚歌8.礼让歌9.老有所养10.多种爱好赞歌之一11.多种爱好赞歌之二12.鲜花颂13.“ 六然 ”养生诀14.“ 八结合 ”歌15.十字养生诀16.“ 十二少，十二多 ”17.宁等3分，不抢1秒18.健康之路19.康寿快乐歌20.康而寿之路三、五字养生歌诀四、七字养生歌诀五、各句字数不等的养生歌诀六、中国现代名人养生歌诀七、中国古代名人养生歌诀八、民间养生歌诀九、养生格言集锦十、养生谚语选萃附录　外国养生格言

第一图书网, tushu007.com

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