

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787538436020

10位ISBN编号：7538436022

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张国玺 编

页数：539

字数：500000

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>

<<细节决定健康>>

内容概要

本书依据传统养生理论，结合现代医学的研究成果，从日常生活、膳食营养、茶饮养生、果蔬养生、居家生活、睡眠养生、穿戴服饰、运动锻炼、旅游休闲、化妆美容、心理调适、中医保健、男性健康、女性健康、性爱保健、生殖健康、职场健康、养生进补、四季养生、疾病保健、家庭用药、健康管理、中老年保健、孕产妇保健、婴幼儿保健二十五个方面，告诉你一年四季，吃穿住行、从头到脚、从里到外的养生方案和保健技巧。

将日常生活中复杂的养生道理和健康常识，用科学而又通俗的语言予以解答和阐述。

本书所阐述的内容，无论是广度还是深度，均超越了目前市场上同类读物。

是一本内容充实、科学性强、而又通俗易懂，引人入胜的科普佳作。

本书告诉你，健康离我们并不遥远，掌握正确的健康知识并付诸于行动，这就是得到健康的方法。
健康九成靠自己，只要平时注重养生保健，就能将疾病挡在门外。

<<细节决定健康>>

作者简介

张国玺，现为中国中医研究院西苑医院老年医学研究所研究员，中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员，中华医学会老年医学分会委员，中华医学会老年医学分会基础学组委员，北京中西医结合学会老年医学专业委员会委员，《中国中西医结合杂志》编委。

张

<<细节决定健康>>

书籍目录

第一章 日常生活细节 第二章 膳食营养细节 第三章 茶饮养生细节 第四章 果蔬养生细节 第五章 居家生活细节 第六章 睡眠养生细节 第七章 穿戴服饰细节 第八章 运动锻炼细节 第九章 旅游休闲细节 第十章 化妆美容细节 第十一章 心理调适细节 第十二章 中医保健细节 第十三章 男性健康细节 第十四章 女性健康细节 第十五章 性爱保健细节 第十六章 生殖健康细节 第十七章 职场健康细节 第十八章 养生进补细节 第十九章 四季养生细节 第二十章 疾病保健细节 第二十一章 家庭用药细节 第二十二章 健康管理细节 第二十三章 中老年保健细节 第二十四章 孕产妇保健细节 第二十五章 婴幼儿保健细节 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>