第一图书网, tushu007.com

<<孝敬爸妈的健康家书>>

图书基本信息

书名：<<孝敬爸妈的健康家书>>

13位ISBN编号：9787564010065

10位ISBN编号：7564010061

出版时间：2007-2

出版时间：理工大学

作者：宋明静

页数：223

字数：245000

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

<<孝敬爸妈的健康家书>>

内容概要

《孝敬老爸老妈的健康家书》为关心父母健康的子女们提供了最佳的关爱方式。
想想看，当你匆匆的行囊里装着对老爸老妈的心意，你的心情会何等愉快！
父母感受到你对他们的挂念，他们的心情又会何等舒畅！
　本书采用书信体的形式，针对当代老年人经常遇到的、急需了解和解决的问题，作了较为详尽的阐述，力求为老年人提供科学、实用、系统的养生保健知识。
本书在阐述老年人的养生保健知识时，力求做到通俗易懂，简洁明了，以适合更多老年朋友及其他读者阅读。
　一封封贴心的家书，是儿女送给父母的一片孝心，是父母健康长寿的指南。
做儿女的总是太忙，但可以供这本书，让咱家的夕阳，比别家的红！
让咱家的父母，比别家的家！
健康家书在手，孝心四季常伴。

第一图书网, tushu007.com

<<孝敬爸妈的健康家书>>

书籍目录

春季篇　饮食调理　春分化寒暑营养讲平衡　醋是好东西平时多吃点　家菜不如野菜香换换口味疾病防　延年益寿防衰老睡前喝奶抗癌好　春雨绵绵知时节喝粥养胃调理好　起居有节　春来多活动护肤少不了　春眠不觉晓怎样睡好觉　睡前木桶泡泡脚不用老往药房跑　正是惊蛰时须防“倒春寒”　科学抗“春困”头脑不昏胀　节律新调整春天多设防　春季晒太阳胜似吃补药　运动健身　春练好处多细节须明了　经常绕圈走疾病去无踪　相约踏青出游谨防“春季过敏”　疾病用药　老怕伤寒少怕疹感冒防治不可少　吃药问医生切忌乱服用　定时体检很重要防微杜渐不可少　谷雨雨蒙蒙小心神经痛　娱乐生活　说说笑笑通了七窍　退休要想不失落心理行为早到位　老人玩玩具健身又益脑　清明过后宜出游注意事项记心头　培育花草树苗营造温馨气氛夏季篇　饮食调理　润喉止渴绿豆汤清热解毒防中暑　瓜果蔬菜要多吃营养全面又防暑　降火醒脑要吃“苦”健胃提神增食欲　芒种要养生饮食宜清淡　合理膳食重营养补充消耗很必要　起居有节　机能衰退要调整醒来慢起床　减少中风控血压多摇蒲扇关节好　立夏莫贪凉取凉要得法　大暑热难当不要晒太阳　运动健身　夏季锻炼有讲究时间方式很重要　耐热锻炼在三伏 以热抗热迎夏至　轻微活动再睡觉饭后保健不可少　游泳益心又益肺减压延年又美体　疾病用药　小满时节注意防湿疹　夏日养生保健试试药茶药酒　夏令进补正当时　老年人上火有对策　夏季同样要防关节痛　娱乐生活　夏日垂钓静心养性　每日歌一曲不用找名医　小暑时节要保持心性清宁　找几个朋友聊聊学会幽默生活　忘记年龄忘记老秋季篇　饮食调理　月饼味道美享用需科学　喝茶老习惯利弊要知道　早晚一杯蜂蜜水健康生活永相随　人秋补充维生素秋高气爽精神足　抗氧化防衰老多喝豆浆身体好　起居有节　秋日起居须用心健康生活属于您　口腔保健办法多秋季生活添欢乐　处暑防秋乏每天多睡一小时　静电干扰多预防身体健康有保障　运动健身　秋季锻炼项目多既健身又有乐　重阳去登山好处说不完　手拿健身球健康全身有　秋来慢跑青春不老　看儿童节目与儿孙同乐　疾病用药　寒露天要防支气管炎皮肤瘙痒莫强挠找准原因再治疗　降压药服用有要求正确用药疗效好　秋凉胃病易复发预防治疗两手抓　娱乐生活　秋季休闲娱乐四结合　平时多朗诵精神好放松　没事练练书法养生又养性　打打保龄球无恼又无忧　三秋脚步舞起来天伦生活乐开怀冬季篇　饮食调理　立冬重进补越活越年轻　小寒有点冷靓汤来凑热　喝碗腊八粥大寒也乐悠　灵芝水多喝喝调免疫助睡眠强身健体数坚果润肺养颜清垃圾　赴宴要自制长久享美食　起居有节　防寒要从脚下起长期坚持好身体　严冬太恋床危害可不小　形象也重要禁忌要明了　天寒洗澡有讲究细致到位好身手运动健身　太极练起来生活舞起来　手杖随身带出行安全在　户外运动受限制 床边锻炼来补充　疾病用药　没事泡温泉防病又治病　久病成良医科学使用OTC　缺钙要补钙补钙须慎重寒冬老人几种典型症及对策　娱乐生活　没事偷着乐心理保健好　怀旧易伤身心晚年要重倾诉　遇事别发怒应有宰相肚　打麻将控制时间扭秧歌快乐延年

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