

<<寿养保健300法>>

图书基本信息

书名：<<寿养保健300法>>

13位ISBN编号：9787800119439

10位ISBN编号：7800119432

出版时间：2003-12

出版时间：(知识产权)专利文献出版社

作者：陈斌冠

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>

## <<寿养保健300法>>

### 内容概要

本书是针对中老年人编著的，由于影响人类健康和寿命的因素是多方面的，综合性的，为了能全方面地展现人益于健康长寿的多学科知识，作者广撷博采，披阅索查，考校稽核，从浩如烟海的医学文献中吸收了国内外的最新研究成果，认真筛选出了效果显著，使用方便，切实可行的益寿健身方术。分门别类地进行加工整理，科学地阐述了中老年人普遍关心的重要问题，详细地解说了寿保健的方药，方法和技巧共300余则，其中包括处方及用法，使用效

<<寿养保健300法>>

书籍目录

生活寿养  
饮食寿养  
老人饮食保健“十宜十不宜”  
美国人长寿九项秘诀  
老人食手养生法  
晚餐与养生  
防老抗衰的核酸疗法  
治病强身的绿色蔬菜疗法  
细嚼慢咽益处多  
限食助长寿  
美英营养学家倡导的最佳食品  
为了健康长寿请戒糖  
饮食防癌法  
饭后不宜立即吃水果  
老年人应少饮

<<寿养保健300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>