

<<古今健康歌诀>>

图书基本信息

书名：<<古今健康歌诀>>

13位ISBN编号：9787801949325

10位ISBN编号：7801949323

出版时间：2005-11

出版单位：人民军医出版社

作者：董明强

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>

<<古今健康歌诀>>

内容概要

本书以歌诀形式概括了养生保健的基本知识和方法。

包括养生益寿、调整心态、保健食疗、运动健身、戒烟限酒、起居习惯、防病治病和急救常识八个方面的内容。

全书共载歌诀400余首，其中除部分为古代歌诀外，大部分为现代歌诀，贴近生活，寓意深刻，融知识性、趣味性和实用性于一体。

歌诀形式活泼多样，不拘一格，顺口押韵，便于记诵。

适于中老年朋友和所有珍视健康的人士阅读参考。

<<古今健康歌诀>>

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>