

<<人体养生健康全图解>>

图书基本信息

书名：<<人体养生健康全图解>>

13位ISBN编号：9787802454965

10位ISBN编号：7802454964

出版时间：2010-5

出版时间：军事医学科学出版社

作者：刘永新，毕晓峰 主编

页数：全2册

字数：350000

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>

## <<人体养生健康全图解>>

### 前言

本书特约首都重点医学院校和知名医院一些既有理论水平又有丰富临床经验的中青年学者、专家编写了《人体养生健康全图解》，为了确保内容的科学性和准确性，我们邀请留美医学博士毕晓峰对书稿进行了审校。

他对该书给予了高度评价，认为是“一本优秀的医学科普巨著”，是“一座架在公共卫生工作者与百姓之间的健康桥梁”，也是家庭必备的健康养生百科全书。

本书是一部指导家庭认识健康、认识疾病、从而保持健康的实用操作全书。

从运动健身、饮食保健、本草纲目药膳、人类性的心理和生理知识、婚姻、妊娠和分娩，包括婴幼儿、儿童的护理保健，以及针对老年人的家庭护理与保健等多方面、多角度地论述了保持健康。

生活的各个方面的内容。

无异与保健医师、营养师和心理医师朝夕相处，家庭中老、中、青、幼如有不适，它将告知应对的措施，若遇病疼或事故，则指导急救或就医。

修订整合、充实后的本书保留了李立明博士首肯的优点，即在注重介绍现代医学诊疗方法的同时，进一步。

强调了中国传统养生的功用实效；文字简练、精辟，精美逼真的照片和插图，使内容更加形象、直观、简练、方便易读，是家庭不可或缺的健康保健养生手册。

## <<人体养生健康全图解>>

### 内容概要

本书特点让当代人更深刻地理解人类必知的10种健康养生体系常识，本书内文栏目丰富、运用大量彩色图片，使读者一目了然、耳目一新，文字相关链接知识面丰富、全景展示医疗解决方案简练易懂。本书图文并茂，行文简洁明快，可以很方便、直观地检索和查阅。

<<人体养生健康全图解>>

作者简介

刘永新，中国人民解放军武警总医师副院长。  
毕晓峰，留美著名医学博士专家。

<<人体养生健康全图解>>

书籍目录

《人体养生健康全图解（上册）》 健身俱乐部 健康标准 诠释生理健康 健康测量  
 健康测量法 人体测量法 健康自我监测 身体检查 健康教育 影响健康的  
 因素 健康保健守则 心理健康 心理健康的涵义 心理健康的内容 心理保健  
 原则 运动与健康 运动健身的好处 运动量标准 体质 形体 健美标准  
 健美标准 日常健身运动 健身三要素 健身运动处方 健身设备 健身方  
 法 水上运动 科学健身 运动强度 运动饮食 运动适应症 运动禁忌  
 证 运动生理反应 特定人群运动健身 时尚女子健身操 中华传统易筋经 易筋  
 经功法源流 易筋经功法特点 易筋经习练要领 42式太极拳知识 42式太极拳动作  
 名称 42式太极拳要诀 八段锦功法图解 八段锦功法源流 八段锦功法特点  
 八段锦习练要领 八段锦动作图解 饮食保健课堂 本草纲目药膳养生 人的自然属性遗传 人  
 的性心理 性传播疾病 绝育手术 妊娠与分娩保健 孩子的成长护理 家庭护理与保健 传统中医  
 救治养生 急救与自救护理 《人体养生健康全图解（下册）》

<<人体养生健康全图解>>

章节摘录

插图：

## <<人体养生健康全图解>>

### 编辑推荐

《人体养生健康全图解(套装共2册)》是由中国疾病预防控制中心，北京大学医学院推荐。

<<人体养生健康全图解>>

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>