

<<心有灵犀一点通>>

图书基本信息

书名：<<心有灵犀一点通>>

13位ISBN编号：9787806283981

10位ISBN编号：7806283986

出版时间：2000-05

出版时间：三秦出版社

作者：邢玉瑞,郎菁,侯蔼奇

页数：299

字数：190000

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>

<<心有灵犀一点通>>

内容概要

本丛书围绕着老年期的生理、病理变化和老年人心理特点，全面介绍了有关老年卫生保健的知识，并且非常注重实用性。

本丛书语言简洁明了，文风轻松活泼。

通过阅读，您不仅可以了解老年人的生理特点，也可以知道一些基本的医疗常识，还能够学到一些养生之道，以及饮食和用药的知识等。

当您闲暇时可以阅读本丛书，练练养生之功；当您胃口大开时可以阅读本丛书，亲自下厨烹调出能够健体强身的美味食品；当您心情郁闷时可以阅读本丛书，了解老年人心理障碍的现象及其产生的原因，并从老年人特有的不良心境中解脱出来，保持一个愉悦、平和的心理状态。

特别是那些可能会患上或者已经患上了某些常见疾病的老年朋友，可以阅读本丛书，了解一些防治常见病的基本知识。

书籍目录

一、长寿总论 孙真人养生铭 孙真人卫生歌 孙真人枕上方 孙真人保生铭 陶真人卫生歌 十寿歌 心丹歌 人有百病 医有百药 延年箴 摄养诗 养生要诀 聚精之道 真常子养生诀 养生三术 五养 七养 八养 养有五道 养生十要 三叟 五叟 十叟 丹台十六诀 摄生格言 卫生必读歌 老年养生歌 却病十法 持身上品 处世之法 长寿总诀 养老 四少诀 养生五难 养生六害 七悔 十二少 二十八禁 诸忌 养生以不伤为本 老人六戒 养生篇二、怡情养性三、形体调养四、生活调摄五、四时调摄六、休闲娱乐七、国外名人长寿秘诀

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>