

<<老年人益智健脑>>

图书基本信息

书名：<<老年人益智健脑>>

13位ISBN编号：9787810106436

10位ISBN编号：7810106430

出版时间：2002-7

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：王伟佳

页数：203

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>

<<老年人益智健脑>>

内容概要

本书以老年人益智健脑为话题，分别从饮食、中药、针灸、按摩、梳头、导引、运动、娱乐等十大方面论述了这些领域与益智健脑的密切关系。

<<老年人益智健脑>>

书籍目录

人到老年话健脑

- 一、人到老年智力衰
- 二、人到老年多健忘
- 三、人到老年要益智

饮食益智健脑法

- 一、营养与智力
- 二、益智健脑食品
- 三、益智健脑食疗方
- 四、益智健脑饮食禁忌

中药益智健脑法

- 一、中药益智健脑途径
- 二、益智健脑中药
- 三、益智健脑方剂

针灸益智健脑法

- 一、针灸益智健脑的理论和实践
- 二、益智健脑腧穴
- 三、耳穴疗法益智健脑

按摩益智健脑法

- 一、益智健脑常用按摩手法
- 二、按摩头面部益智健脑
- 三、按摩五官益智健脑
- 四、按摩四肢益智健脑

梳头益智健脑法

- 一、梳头对益智健脑的作用
- 二、梳头益智健脑的方法

导引益智健脑法

- 一、形体导引
- 二、吐纳导引
- 三、意念导引

运动益智健脑法

- 一、运指益智健脑
- 二、运动健脑操

娱乐益智健脑法

- 一、音乐舞蹈益智健脑
- 二、琴棋书画益智健脑
- 三、花鸟鱼虫益智健脑

心理益智健脑法

- 一、中医学对七情五志的认识
- 二、心理卫生与益智健脑
- 三、修身养性与益智健脑

其他益智健脑法

- 一、注意生活起居
- 二、常看书报 勤于写作
- 三、适当参加体力劳动

<<老年人益智健脑>>

四、散步和旅游

<<老年人益智健脑>>

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>