

<<健康养生>>

图书基本信息

书名：<<健康养生>>

13位ISBN编号：9787208066878

10位ISBN编号：7208066876

出版时间：2007-1

出版时间：上海世纪出版集团（上海人民出版社）

作者：陈振民

页数：212

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>

<<健康养生>>

内容概要

由上海市精神文明建设委员会办公室、上海东方社区学校服务指导中心组织编写，上海人民出版社出版的“社区学校通用教材”之一《健康养生》，借鉴相关专家学者的养生理论和养生经验，围绕新时期人民群众的健康需求，汲取中华传统医学的精髓，从健康新说、科学营养、身心调理和疾病食疗等方面介绍了实用、有效、科学的防病、养身、保健的方式方法。

内容涉及文化、艺术、科普、健康、体育、卫生、法律、生活常识等门类。

它既是上海社区学校指定的统一教材，又可提供其他省市社区学校用于日常教学、培训等，同时也是社会公众丰富知识、提高素质、陶冶情操的学习读本。

<<健康养生>>

书籍目录

序健康新说篇健康，健康，还是健康健康是金健康是智健康是财健康是乐健康是福新世纪健康新观念
知识就是健康最好的医生是自己最好的药物是时间最好的运动是步行最好的心情是宁静活不到百岁是
自己的错错就错在生活节奏不规律错就错在有东西吃不来错就错在运动“饿一顿”、“饱一顿”女人
要像母亲一样关爱丈夫健康男性健康现状创造健康的要旨药，并非是治病的惟一手段单靠药物难以奏
效是药三分毒抗生素滥用造成的祸害滥用药物也是一种腐败科学营养篇膳食革命新方案——健康膳食
十要素每人每天一瓶奶第人每天一只蛋天天要吃豆制品创造条件吃海鱼鸡肉鸭肉代猪肉每天500克鲜蔬
果菌菇食品常上桌淡些，淡些，再淡些高脂高糖要控制粮食万万不能少养生先养益生菌——一个被遗
忘的营养问题益生菌对人体生命活动的意义影响益生菌生长的因素养菌的对策吃出健康来——健康食
品举例富含蛋白质的食品富含维生素A的食品富含维生素B1的食品富含维生素B2的食品富含维生素B6
的食品富含叶酸的食品富含维生素B12的食品富含维生素C的食品富含维生素D的食品富含维生素E的
食品……身心调理篇疾病食疗篇附录 紧急自救互救后记

<<健康养生>>

编辑推荐

《健康养生》共分四篇，即健康新说篇、科学营养篇、身心调理篇、疾病食疗篇四篇，从理论、心理、生理、运动、饮食、疾病等方面对现代人所面临的健康问题提出了预防之道和解决之道。

《社区学校通用教材：健康养生》所涉及的健康问题多是生活中比较常见的，对这些健康问题的预防和解决也颇具生活之道。

此外，书中所提到的许多健康小窍门十分简单易行。

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>