

<<双休日养生保健>>

图书基本信息

书名：<<双休日养生保健>>

13位ISBN编号：9787508205243

10位ISBN编号：7508205243

出版时间：1997-12

出版时间：金盾出版社

作者：施仁潮

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>

<<双休日养生保健>>

内容概要

内容提要

本书描述了有趣的一周人体生命功能曲线，提出了越过低峰期，精神饱满地投入下一周的工作和学习的保健措施。

重点介绍了踏青、登

高、散步、跑步、赏花、唱歌、跳舞、空气浴、日光浴、游泳等调节精神方法；百会、风池、合谷、足三里等常用保健穴位的查找，按、揉、拿、捏等有效地消除疲劳、祛病健身的按摩方法；以及内养功、五禽戏、易筋经等气功练法；同时介绍春夏秋冬因时选食的不同药膳，因人选食的补气、补阳、补血、补阴药膳，并有详细的烹制示例。

内容具体生动，插图精美，是

广大职工群众良好的养生保健读物。

<<双休日养生保健>>

书籍目录

<<双休日养生保健>>

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>