

<<康寿嘉言>>

图书基本信息

书名：<<康寿嘉言>>

13位ISBN编号：9787509111772

10位ISBN编号：7509111773

出版时间：2007-9

出版时间：人民军医出版社

作者：鸿玲

页数：106

字数：69000

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>

## <<康寿嘉言>>

### 内容概要

本书作者参考古今文献，结合自己多年的老干部保健工作经验，以歌谣形式概括了有益健康长寿的知识、方法和嘉言懿行。

包括影响康寿的因素和寿道经验，与康寿密切相关的心理保健、养生修养、运动锻炼、合理饮食、开心怡乐，按摩保健、生活质量、疾病防治和古人遗训等。

内容丰富实用，富含保健哲理，形式不拘一格，通俗押韵，好育易记，适于中老年人和基层医疗保健人员阅读参考。

<<康寿嘉言>>

作者简介

鸿玲，女，中国人民解放军总政治部第六干休所副主任医师。

蒙古族，1956年2月生。

毕业于苏州医科大学医疗系，1978年分配到部队从事医务工作；1990年起从事老干部保健工作。

16年来，她全身心投入医疗保健工作，多次成功地抢救心脑血管危重病人，还曾成功地抢救心脏骤停病

<<康寿嘉言>>

书籍目录

长寿经验篇 长寿因素歌 生命因素歌 长寿要素歌 百岁寿星共验歌 老年长寿歌 长寿经验歌 不老歌 长寿起居谣 九九添寿 长寿经 寿道三字经 长寿保养诀 长寿妙诀歌 新编十叟长寿歌 长寿歌 长寿三字经 长寿四字经 长寿五字经 长寿常识歌 福寿歌 影响人寿26害 细胞保健歌心理保健篇 知足常乐歌 知福歌 自在歌 增强记忆诀 六心养生经 乐老歌 心理平衡“十诀” 老年八忘 老年八放 六能歌 八会歌 好好养老歌 心理保健歌 健心歌 养心歌 快乐心理法 心疗歌 心态平和歌 养生修养篇 养生歌.....运动锻炼篇合理饮食篇怡乐益寿篇按摩保健篇生活质量篇防病益寿篇古人遗训篇

<<康寿嘉言>>

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>