

<<养生长寿主题阅读卡>>

图书基本信息

书名：<<养生长寿主题阅读卡>>

13位ISBN编号：9787509135983

10位ISBN编号：7509135982

出版时间：2010-3

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德 等编著

页数：22

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>

<<养生长寿主题阅读卡>>

内容概要

本书编者运用中医养生学理论和现代医学研究成果，从12个方面介绍了中老年人养生保健的基本知识和具体方法，包括人的自然寿命、老年人划分标准与健康、亚健康概念，中医传统养生及更年期保健与性保健，中老年人心理特点、心理障碍及其防治，饮食、运动、娱乐、睡眠、生活方式、环境气候等对健康的影响与自我保健，以及常见肿瘤防治和定期健康体检等。

全书内容丰富，阐述简明，融知识性、可读性和实用性于一体，对指导中老年保健具有重要参考价值。适于广大中老年朋友及基层卫生人员阅读参考。

<<养生长寿主题阅读卡>>

书籍目录

1 《足道养生》 2 《老寿星谈养生》 3 《四季推拿养生法》 4 《决定寿命的九大习惯》 5 《中医补肾养生法(第2版)》 6 《养生长寿指南：中老年保健防病手册》 7 《补阴阳养生法》 8 《补肺养生法》 9 《影响您健康长寿的12个关键》 10 《杂粮养生使用手册》 11 《抗衰老秘诀》

<<养生长寿主题阅读卡>>

章节摘录

插图：

<<养生长寿主题阅读卡>>

编辑推荐

《养生长寿主题阅读卡》：用户可以通过互联网方式阅读医学网络图书，享用中华医学数据库答疑解惑功能。

登录人民军医出版社跨媒体智能网站，输入帐号和密码，验证成功后即可直接进入主题频道使用。可以网上充值，长期使用。

一卡在手，询医问药难题全解决。

<<养生长寿主题阅读卡>>

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>