

<<歌解健康四大基石>>

图书基本信息

书名：<<歌解健康四大基石>>

13位ISBN编号：9787509154274

10位ISBN编号：7509154278

出版时间：2012-3

出版时间：人民军医出版社

作者：董明强

页数：148

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>

## <<歌解健康四大基石>>

### 内容概要

本书以边歌边议的形式，系统阐述了健康四大基石理论和相关的养生保健知识。

全书共分14讲，前9讲讲述四大基石，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒与心理平衡，后5讲介绍饮茶、起居习惯、老年保健与疾病、五种病的防治和名人养生经。

全书引用和自编歌诀170余首，语言通俗形象，内容丰富实用，适于中老年人、亚健康者和所有珍惜健康的人士阅读参考。

## <<歌解健康四大基石>>

### 书籍目录

- 第1讲 养生与健康四大基石理论的提出
- 第2讲 合理膳食(一)
- 第3讲 合理膳食(二)
- 第4讲 合理膳食(三)
- 第5讲 适量运动
- 第6讲 戒烟
- 第7讲 限酒
- 第8讲 心理平衡(一)
- 第9讲 心理平衡(二)
- 第10讲 饮茶
- 第11讲 起居习惯
- 第12讲 老年保健与疾病
- 第13讲 五种病的防治
- 第14讲 名人养生经
- 参考文献

<<歌解健康四大基石>>

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>