

<<老年养生保健指南>>

图书基本信息

书名：<<老年养生保健指南>>

13位ISBN编号：9787801263018

10位ISBN编号：7801263014

出版时间：1998-1

出版单位：语文出版社

作者：刘桂芳 编著

页数：341

字数：235000

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>

## <<老年养生保健指南>>

### 书籍目录

第一篇 心理保健 一、养生——从抗衰老中引出的话题 二、老年人的态度——寻找第二青春 三、主动控制情绪，不要被情绪控制 第二篇 传统保健 一、古今养生之道 二、气功功法是抗衰老的好方法 三、药膳——抗衰老的好帮手 四、学会推拿即按摩 胜似求医拜华佗 （一）按摩手法及说明 （二）对照图像 （三）常按摩的疾病 （四）床上八段锦 （五）人体部位标志 （六）人体部位标志说明 （七）经络按摩分部穴位及其分寸 （八）按摩分部穴位及其分寸 第三篇 营养保健 一、三餐安排好，保证抗衰老 （一）老年营养不足的警告讯号 （二）饮食要注意酸碱平衡 （三）关于老年人饮食方面的一些具体问题 二、人的生命不是水，水却是人的生命 三、酒能增寿，也能减寿 四、茶疗能治病，茶功出寿星 附 茶疗便方9例 第四篇 医疗保健 一、爱心护心使您永远年轻 （一）形成高血压的原因 （二）冠心病的表现 （三）心股梗塞 （四）什么是高脂血症和如何预防？ （五）高胆固醇食品有哪些 （六）哪类人容易固醇不正常 ..... 第五篇 运动保健 第六篇 消闲保健

<<老年养生保健指南>>

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>