

<<完全妈妈孕育必读>>

图书基本信息

书名：<<完全妈妈孕育必读>>

13位ISBN编号：9787801741882

10位ISBN编号：7801741889

出版时间：2003-1

出版时间：中医古籍

作者：杜祖国

页数：340

字数：320000

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>

## <<完全妈妈孕育必读>>

### 内容概要

现代生活中，随着社会的日益现代化，人们的生活水准正发生着质的改变。生活保健日益成为人们关注的焦点。

如何合理安排膳食，如何正确购买和使用保健品，采用保种饮食原则才能减少或预防疾病，怎样判断自己是否处于病与非病之间的亚健康状态，两性之间如何保健，产妇与婴幼儿该如何照料，老年人又应该采取何种保健措施？

这些都是与我们日常生活息息相关的重要元素。

经过长时间准备，采访国内外医学保健方面的著名专家、学者，查阅相关权威资料，我们精心编辑了这套医学保健丛书。

其中共分为《女性保健百科》、《偏方秘方》、《完全妈妈孕育健康手册》、《孕产妇保健大全》、《亚健康》八本。

本套丛书文字通俗易懂，内容丰富详实，集科学性、知识性、使用性于一体，应用面很广。既适合健康者保健强身之用，又可供患者进行自我调理，是现在家庭必备的精品藏书。

<<完全妈妈孕育必读>>

书籍目录

科学生活篇 第一章 科学饮食 一、营养需要 二、饮食原则 三、食物选择和调配 四、保健药膳 第二章 科学起居 一、居室环境 二、衣着服饰 三、科学睡眠 四、沐浴健身 第三章 科学运动 一、生命在于运动 二、运动原则 三、老年人的健身项目健康导航篇 第四章 健康的概念 一、健康的含义 二、健康的表现 三、健康的标准 第五章 老年保健 一、老年期生理特征 二、老年期心理特征 三、老年保健 第六章 心理保健 一、养生重在养心 二、心理健康标准 三、保持良好情绪的要素 第七章 性保健 一、性爱与养生 二、性生活宜忌 三、常见老年病家庭防治 四、临终关怀怡情养性篇 第九章 旅游 一、旅游益处 二、外出旅游注意事项 三、旅游常用保健药品 第十章 文学艺术 一、文学 二、艺术 第十一章 集邮垂钓 一、集邮 二、垂钓 第十二章 养花养鸟 一、养花 二、养鸟重现风采篇 第十三章 养老环境 一、社会养老和家庭养老 二、走向社会 三、老有所乐 四、社会养老 附篇一、中华人民共和国老年人权益保障法

<<完全妈妈孕育必读>>

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>