

<<5分钟家庭保健方>>

图书基本信息

书名：<<5分钟家庭保健方>>

13位ISBN编号：9787801943125

10位ISBN编号：7801943120

出版时间：2004-7-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德,马烈光

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>

<<5分钟家庭保健方>>

内容概要

本书由养生学专家主编，分概论和各论两部分。

概论介绍了现代家庭常用快捷的保健方法，包括环境、心理、膳食、房事、着装、交际、运动、娱乐、按摩保健等；各论介绍了各类家庭成员的日常保健，针对不同年龄、不同体质、不同季节等特点，阐述了各种家庭保健方法的具体应用。

本书内容丰富，文字简明，介绍的方法简便易行，快捷有效，每天用很短的空隙时间，持之以恒即能收到理想的保健效果。

适于城乡广大家庭成员和基层卫生人员阅读参

<<5分钟家庭保健方>>

书籍目录

一 概论 常用家庭保健方法

1 环境保健

2 心理保健

3 膳食保健

4 睡眠保健

5 房事保健

6 着装保健

7 交际保健

8 运动保健

.....

二 各论 家庭成员的日常保健

.....

附录：本书所涉及穴位的简易取穴法

参考文献

<<5分钟家庭保健方>>

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>