

<<养生日谭>>

图书基本信息

书名：<<养生日谭>>

13位ISBN编号：9787810107228

10位ISBN编号：7810107224

出版时间：2005-1

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：王立男/赵鸿鹏编

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>

## <<养生日谭>>

### 内容概要

本书立足自身、立足家庭、立足生活，以通俗的语言六个方面阐述养生、长寿之道。

一、吃出健康来：中国人有“民以食为天”之说，但怎样才能吃出健康，则很少有人说得清楚。跨越了温饱阶段的人们，如今的餐桌上已堆满膏粱厚味。

二、人老性不老：本篇中取中西医之长，力图还中、老年人一个健康、幸福的性生活。

三、防病治病篇：人到中年，常感到身体某些部位不适，而这些毛病中的相当一部分无需住院治疗，或者说住院治疗效果也不显著，这就是通常所说的慢性疾病。

四、抗衰美容篇：爱美之惊奇，人皆有之，各地美容院、整形医院生意红火就说明了这一点。

五、运动按摩篇：运动有主动运动、被动运动之分，被动运动即是按摩。

六、保健拾遗篇：本篇着眼和人们日常生活关系密切且与健康有关的林林总总进行剖析，看似琐碎恰恰是养生之道的真谛，故专家提醒您：小事着眼保健康。

以上六方面是对该书的概括。

就实质而言，本书是关专家为中老年朋友所写的科普读物，只要有初中以上文化即可阅读。科学性、权威性、适用性、可操作性构成了全书的四大特点。

<<养生日谭>>

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>