

<<老年养生>>

图书基本信息

书名：<<老年养生>>

13位ISBN编号：9787810750349

10位ISBN编号：7810750348

出版时间：1999-12-01

出版时间：江西高校出版社

作者：康国华 辜鸣

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>>

### 内容概要

本套教材在时限上是跨世纪使用的。

编写时，尽力注意吸收现代科技研究保健医学研究的新成果，所用的资料可靠，有较好的科学性和先进性。

## <<老年养生>>

### 书籍目录

#### 第一章 养生学概要

##### 第一节 养生学的起源与发展

##### 第二节 衰老

##### 第三节 养生学指导思想

#### 第二章 饮食养生

##### 第一节 饮食养生的原则

##### 第二节 营养六要素

##### 第三节 蔬菜的营养价值

.....

#### 第三章 睡眠养生

##### 第一节 睡眠与健康

##### 第二节 科学睡眠

#### 第四章 运动养生

##### 第一节 运动的益处

##### 第二节 运动养生的原则

##### 第三节 运动养生的方法

#### 第五章 生活养生

##### 第一节 四时养生

##### 第二节

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>