

《健康养生宝典--养生篇》

图书基本信息

书名：《健康养生宝典--养生篇》

13位ISBN编号：9787780015783

10位ISBN编号：7780015785

出版时间：2002-11-1

出版社：长征出版社

作者：西门王村主编

页数：443

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《健康养生宝典--养生篇》

作者简介

王荣泰，笔名西门王村，现任中国剪报社社长、总编辑，国家信息中心媒体联合委员会主任，中国经济信息报刊协会副会长，高级经济师、主任编辑。曾主编的作品有《中小型工业企业管理》（该书荣获江苏省哲学社会管理科学优秀成果三等奖）、《信息管理导论》、《政工师手册》、《秋水华章》、《名人轶事》、《人生解析》、《处世箴言》、《名人养生》、《万寿典》（该书首创基尼斯世界纪录）。

书籍目录

长寿之道
从容多长寿
闭目静坐可延年
老人话多可长寿
揉腹养生延年益寿
腿勤者寿命长

养生歌谣
笑之歌
补肾菜谱歌
养生铭
修心歌
老人秋季养生歌

生活卫士
冬食橘子要注意
医学专家忠告小心靓汤
食用豆油需补硒
不挑食者精力旺盛
吃虫蛀菜不是高明选择

四季保养
春天注意防“流脑”
初春时节话保健
春天须防猩红热
初春，警惕“气候过敏综合症”
春寒咳嗽知多少

妙法秘籍
食醋治疗手足干裂
醋+甘油治瘙痒
艾蒿、盐、醋汤治腿脚麻木
老陈醋泡手治手癣
白醋加蜂蜜治疗关节炎
等等

《健康养生宝典--养生篇》

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:www.tushu111.com