

《祝您健康长寿》

图书基本信息

书名：《祝您健康长寿》

13位ISBN编号：9787117030762

10位ISBN编号：7117030763

出版时间：1999-10-01

出版社：人民卫生出版社

作者：孟景春

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

《祝您健康长寿》

内容概要

本书把常用的、行之有效的养生方法，汇集成篇，较为全面、系统地介绍，共分了10篇，同时还适当地介绍了常见慢性病的防治、康复的方法。

《祝您健康长寿》

书籍目录

开头的话

第一章 饮食篇

第二章 起居篇

第三章 中药篇

第四章 心理篇

第五章 音乐篇

第六章 运动篇

第七章 按摩篇

第八章 气功篇

第九章 性爱篇

第十章 美容篇

附表 历代药用度量衡换算表

附一 中外名人养生经验选

附二 古今养生歌诀选

主要参考文献

《祝您健康长寿》

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