

# 《我的健康我做主》

## 图书基本信息

书名：《我的健康我做主》

13位ISBN编号：9787543946958

10位ISBN编号：7543946955

出版时间：2011-3

出版社：上海科学技术文献出版社

作者：中央电视台《中华医药》栏目组

页数：32

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《我的健康我做主》

## 内容概要

## 书籍目录

国药大师的无药养生  
吉良晨的健康良言  
邓铁涛——岭南大医的养病秘笈  
王绵之——甜蜜生活 快乐养生  
任继学——大医养生 寿在动静之间  
费开扬的粥养经  
超越极限  
潇洒不老经  
俏老太的快乐经  
豫剧泰斗，护嗓有方  
红娘重生  
梨园男旦 国药养生  
“李双双”的爱晚亭  
郑小瑛的抗癌故事  
德德玛中风康复记  
陈爱莲较量“职业终结者”  
更年不更心的耿莲凤  
泼洒丹青一百年  
守望幸福的鲁园  
苏叔阳的抗癌生活  
秦怡的保养秘方  
因爱而美丽的黄会林  
“二妹子”抗癌记  
柳石明的颈椎保养法  
朱琳：舞台就是我的健身房  
“学”来的健康  
张金玲的静态养生  
赵大年的“爱牙说”  
养心祛病流沙河  
丁广泉的饮食经  
靳羽西：美丽健康巧经营  
刘江为晚年生活减负  
八十顽童李滨声  
黄素影的快乐生活  
陈大章的双膝保养法  
田老爷子的那套操  
范圣琦的时尚养心  
“刘三姐”养颜之谜  
“孔雀公主”刀美兰的养发经  
归亚蕾：想健康 多吃素  
岳红：胃癌康复进行时  
……

# 《我的健康我做主》

## 编辑推荐

智慧而和谐的中华医道 将为您解开健康密码

# 《我的健康我做主》

## 精彩短评

- 1、买给父母的，老人家喜欢！
- 2、就是书的外皮有点脏。
- 3、名副其实的经验之谈,很实用.
- 4、本书中的保健、养生知识很适合中老年人阅读。

# 《我的健康我做主》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)