

《健康益寿箴言》

图书基本信息

书名：《健康益寿箴言》

13位ISBN编号：9787801943057

10位ISBN编号：7801943058

出版时间：2004-7-1

出版社：人民军医出版社

作者：吴维根

页数：203

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

《健康益寿箴言》

内容概要

本书是保健科普读物。作者广泛收集了古今中外有关健康保健、养生益寿方面的俗语、名言、歌诀。分为修心养性、卫生饮食、勤劳锻炼、养生歌诀四篇，共收录了俗语905条、名言529条、歌诀66首。本书集知识性、趣味性、实用性于一身，对人们修心养性、防病健身、延年益寿都大有裨益，适于广大人民群众、特别中老年朋友阅读参考。

《健康益寿箴言》

书籍目录

修心养性篇

一 俗语

二 名言

卫生饮食篇

一 俗语

二 名言

勤劳锻炼篇

一 俗语

二 名言

养生歌诀篇

一 “清”字诀

二 知足谣

三 健身谣

四 睡眠诀

五 防癌歌诀

六 不气歌

七 防老防病歌

八 不老歌

九 健康益寿歌

《健康益寿箴言》

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