

《男性养生保健指南》

图书基本信息

书名：《男性养生保健指南》

13位ISBN编号：9787801943200

10位ISBN编号：7801943201

出版时间：2004-9-1

出版社：人民军医出版社

作者：高新彦,徐文锋

页数：380

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

《男性养生保健指南》

内容概要

本书由中医学院男科学专家编写，运用中医养生学理论和现代医学观点，详细介绍了男性养生保健的基本知识和方法技巧。包括男性体质特点和健康评价，心理养生与情绪调节，饮食养生与保健药膳，运动锻炼养生法，房室养生与性保健，药物补益和推拿、导引保健法，不同年龄、不同体质男性养生法，以及男科常见疾病防治等。内容雅俗共赏，阐述深入浅出，方法简明实用，适于广大男性群众和基层卫生人员阅读参考。

《男性养生保健指南》

书籍目录

- 第一章 关于男性健康问题的讨论
- 第二章 男性心理养生与情绪调节
- 第三章 男性饮食养生与药膳
- 第四章 男性运动锻炼养生法
- 第五章 男性气功养生法
- 第六章 男性导引养生法
- 第七章 男性推拿养生法
- 第八章 环境、起居、文娱与男性养生
- 第九章 男性房室养生法
- 第十章 男性药物补益法
-

《男性养生保健指南》

精彩短评

- 1、总结较全面，如果再详细些更好，店家服务态度很好！
- 2、内容很好，很丰富，很值得阅读学习。
- 3、养生必备啊。。。。。。男人之道

《男性养生保健指南》

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