

# 《中年养生保健指南》

## 图书基本信息

书名：《中年养生保健指南》

13位ISBN编号：9787562318071

10位ISBN编号：7562318077

出版时间：2002-6

出版社：第1版 (2003年1月1日)

作者：张玉亮等编

页数：298 页

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)

# 《中年养生保健指南》

## 内容概要

本书紧紧围绕如何进行养生保健这一中心，从生理与心理知识、休闲养生、运动养生、饮食养生与治疗、中年人常见疾病防治、生活禁忌等几个方面入手，选择现代家庭生活中最常遇到、与人们身体健康有直接关系和密切影响的养生方法、保健常识、食疗良方、生活注意事项

# 《中年养生保健指南》

## 书籍目录

第一章 生理与心理知识篇

第二章 休闲养生篇

第三章 运动养生篇

第四章 饮食养生篇

第五章 中年人常见疾病防治篇

第六章 生活禁忌篇

# 《中年养生保健指南》

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