

《家庭养生保健》

图书基本信息

书名：《家庭养生保健》

13位ISBN编号：9787532357680

10位ISBN编号：7532357686

出版时间：2002-2

出版社：上海科技

作者：傅善来

页数：549

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

《家庭养生保健》

内容概要

健康长寿，是人类的第一需求。人生百岁，是世代代梦寐以求的美好愿望。那么，人能不能健康长寿？能不能活到百岁？作者根据中外古今长寿老人的长生经验，结合现代医学和中医学养生保健理论，提出想得开、睡得着、吃得下、走得动、适当进补和定期健康检查六项健康基石；同时，论述了有病不可怕，可怕的是不以为然或是忧心忡忡、惶惶不可终日，应该积极配合医生，做好自我保健，同样能健康长寿。最后，对疾病突发事件如何做好自救互救，把损失降低到最低限度，也作了简要的介绍。内容深入浅出，易学易会，操作性、实用性强，是现代家庭必备的“医学顾问”。

《家庭养生保健》

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