第一图书网, tushu007.com

<<四季养生保健全书>>

图书基本信息

书名：<<四季养生保健全书>>

13位ISBN编号：9787200071245

10位ISBN编号：7200071242

出版时间：2008-5

出版时间：北京出版社

作者：刘克玲 编

页数：99

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<四季养生保健全书>>

内容概要

《四季养生保健全书》是一本传递给您和家人关于如何养生的书，从二十四节气衣食住行的保健细节，到四季气候条件对人体和情绪的不同影响；从简单实用的养生手段到数十种行之有效的有效运动方法；从数千年传统养生理论到与现代医学成果的有机结合。
这不仅仅是一本教您和家人四季养生的书，它还在字里行间传递着健康理念，陪伴您和家人健康一生。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘克玲，主任医师，1942年出生，现任中国健康教育协会常务副会长兼秘书长。
多年从事为生行政和健康教育管理工作。
先后在国家级刊物上发表论文10余篇，参与多项科研工作，获省级医药科技进步二等奖一项、三等奖一项，卫生部科技进步三等奖一项，1996年还先后获得第八届“宋庆龄樟树奖”、全国妇幼先进个人和优秀儿童少年工作者称号。
2006年获卫生部精神文明建设指导委员会授予的“科普创作促进奖”。

第一图书网, tushu007.com

<<四季养生保健全书>>

书籍目录

中医养生课堂第一章　春季养生春季养生，养肝为要饮食养生消除春困防病抗病第二章　夏季养生第三章　秋季养生第四章　冬季养生附录 四季养生食谱

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

物美和价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。
——《出版商务周报》　　健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。
健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。
——搜狐健康　　健康就是一种多彩的享受　　——《健康时报》　　这套书种的每一本都是一味良药，合在一起就是针对家庭健康的一剂良方。
——《药物与人》杂志　　播种健康收获快乐，珍爱生命收获幸福。
——著名健康教育专家 洪昭光　　大自然是神奇的，人置身于自然，也随自然变化而改变，养生的要义在于调节自身来适应四季的变化，达到养生防病，增寿延年的目的。
这本书按照春夏秋冬四季依序铺陈，涵盖饮食养生、运动养生、抗病防病等内容，简单易学，图文并茂，精准实用。
希望能给关注健康的您一点帮助，在您的养生保健之路上树起一块正确的路标。
——昭光健康科普传播机构 资深书评人 壁昭

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《四季养生保健全书》是中国健康教育协会推荐。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com