第一图书网, tushu007.com

<<养生长寿精要>>

图书基本信息

书名：<<养生长寿精要>>

13位ISBN编号：9787509129920

10位ISBN编号：7509129923

出版时间：2009-11

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德

页数：145

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

<<养生长寿精要>>

内容概要

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。
能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。
如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。
人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。
总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。
　传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。
人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。
每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

第一图书网, tushu007.com

<<养生长寿精要>>

书籍目录

一、“主题阅读卡”精选书目 1《足道养生》 2《老寿星谈养生》 3《四季推拿养生法》 4《决定寿命的九大习惯》 5《中医补肾养生法（第2版）》 6《养生长寿指南：中老年保健防病手册》 7《补阴阳养生法》 8《补肺养生法》 9《影响您健康长寿的12个关键》 10《杂粮养生使用手册》 11《抗衰老秘诀》二、“自助阅读卡”任选书目及视频 （一）自选图书目录 1 糖尿病防治精选系列 2 高血压防治精选系列 3 高血脂防治精选系列 4 冠心病防治精选系列 5 心脑血管病防治精选系列 6 胃肠疾病防治精选系列 7 脂肪肝防治精选系列 8 乙肝防治精选系列 9 肝胆疾病调治精选系列 10 皮肤病与性病防治精选系列 11 传染病防治精选系列 12 杂病自疗精选系列 13 关节病防治精选系列 14 痛风防治精选系列 15 男科病防治必读系列 16 女性常见病防治必读系列 17 两性健康百事通系列 18 失眠防治精选系列 19 人生百忧解系列 20 学当家庭医生系列 21 百病外治精选系列 22 意外防范与救治系列 23 家庭护理须知系列 24 安全用药指南系列 25 生活中的金点子系列 26 老年保健必读系列 27 健康妙招系列 28 小知识大健康系列 29 养生长寿精要系列 30 养生功法系列 31 亚健康必读系列 32 饮食健康与安全系列 …… （二）自选视频目录附录 全国综合医疗机构一览表

第一图书网, tushu007.com

<<养生长寿精要>>

章节摘录

红小豆——可增强排便功能的杂粮芝麻——排毒又强身的好杂粮杏仁——排毒抗衰美味果松子——延年不老“长寿果”第四章 杂粮的抗衰养生作用豆奶——最佳抗衰“混血儿”腐竹——借“他”人之力而成材豌豆——杂粮中的漂亮妹妹西瓜子——抗衰队伍里的黑弟弟核桃——中医也看好的抗衰果板栗——最常见的美味抗衰小吃葵花子——除湿祛热养生零食莲子——抗衰养生药食佳品第五章 杂粮养生的调理性作用杂粮养生对高血压的调理性作用杂粮养生对提高免疫力的作用杂粮养生的中医学意义五谷杂粮的药性杂粮养生对感冒的调理性作用杂粮养生对咳嗽的调理性作用杂粮养生对支气管炎、哮喘的调理性作用杂粮养生对腹泻的调理性作用杂粮养生对便秘的调理性作用杂粮养生对头晕、头痛的调理性作用杂粮养生对贫血的调理性作用杂粮养生对经期不适的调理性作用杂粮养生对胃痛、呕吐的调理性作用杂粮养生对眼睛保健的调理性作用杂粮养生对身体疲劳的调理性作用杂粮养生对失眠和神经衰弱的调理性作用

第一图书网, tushu007.com

<<养生长寿精要>>

编辑推荐

《养生长寿精要》：多部养生长寿主题书、自选书、音视频、数据库、最新医学知识全面提供强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……询医问药难题全部解决中华医学会健康管理分会、中国健康促进基金会、中国首席健康教育专家洪昭光教授共同推荐。
电子书、语音书、视频书、手机书、数据库、写书、书评、书摘、书讯、书友……以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求图书2.0 新一代的读书方式主题阅读卡 含系列精选图书自助阅读卡 另可自选200元的军医版畅销书或10个视频4亿5千万字“ 中华医学数据库 ”为您即时答疑解惑随书赠送DVD-ROM光盘一张

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