

<<积累健康1000则>>

图书基本信息

书名：<<积累健康1000则>>

13位ISBN编号：9787801947482

10位ISBN编号：7801947487

出版时间：2005-8

出版时间：人民军医出版社

作者：王敏

页数：458

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>

<<积累健康1000则>>

内容概要

本书作者是位社会活动家，多年来从各种报刊、杂志上收集许多有益健康的语录和文章，有的还印成小册子赠送亲友，在社会上引起一定反响，很受欢迎。

现从所收集的上万条资料中选取精华千余条加以整理，按保健防病篇和治病康复篇分类，内容涉及心理健康、老年保健、健康生活方式、药物常识、防病知识、睡眠常识、运动防病、微量元素与健康，以及烟、酒、茶与健康，果蔬与防病等保健防病常识；还涉及心脑血管疾病，呼吸道疾病，糖尿病，胃肠道疾病，肝、胆、肾疾病，耳、鼻、喉、眼科疾病，口腔科疾病，皮肤病，癌症等各种疾病治病康复的内容，编辑成书，奉献给百姓。

人人都健康，是作者的夙愿。

本书所摘编的内容涉及面广，贴近百姓生活，非常适合群众自我防病治病之用。

<<积累健康1000则>>

作者简介

王敏，1931年2月24日出生，汉族，高中文化，北京市平谷区夏各庄镇王都庄村人。
原北京市平谷县公安局政治委员、党委书记。
1945年1月参加革命。
1992年7月离休。

作者曾经获得多种荣誉，1982年被评为“全国先进公安局长”，同年荣立公安部个人三等功；1990年12月荣立“

书籍目录

一、心理健康二、老年保健三、健康生活方式四、服药常识五、防病知识六、睡眠常识 (一)睡眠的学问 (二)失眠的体育疗法 (三)食疗治失眠 七、运动防疾病八、微量元素与健康九、烟酒茶饮与保健 (一)烟 (二)酒 (三)茶 十、果蔬与防病 (一)果蔬的药用 (二)果蔬与健康 十一、心脏病十二、脑血管疾病 (一)防治脑卒中、脑出血 (二)老年痴呆症 十三、高血压十四、高脂血症十五、头痛病十六、糖尿病十七、呼吸道疾病 (一)防治肺炎、肺气肿 (二)治支气管炎、哮喘方 (三)止咳化痰方 十八、肠胃病、痢疾、腹泻 (一)肠胃病 (二)痢疾防治 (三)腹泻验方 十九、肝、胆、肾疾病 (一)肝病 (二)胆病 (三)肾病 二十、耳、鼻、咽喉科疾病 (一)耳科疾病 (二)鼻科疾病 (三)咽喉科疾病 二十一、眼科疾病 二十二、便秘、尿频 (一)便秘的证候 (二)防治便秘诸方 (三)便秘食疗方 (四)尿频方 二十三、肿疮、脱发、晕船 (一)肿疮 (二)脱发 (三)防晕车船症 二十四、感冒防治 二十五、口腔科疾病 (一)口腔卫生 (二)牙周病、牙龈炎 (三)牙痛病 (四)口腔溃疡 二十六、男性科疾病 二十七、妇科疾病 二十八、皮肤科疾病 (一)防治皮肤瘙痒 (二)治皮炎方 (三)防治痤疮、青春痘 (四)防治色斑 (五)防治各种癣类疾病 (六)防治脚癣、脚气 (七)防治荨麻疹、湿疹 (八)治甲沟炎偏方 (九)治腮腺炎、扁桃体炎、脉管炎方 (十)治疗冻疮 (十一)治烧伤、晒伤方 (十二)治皮肤溃疡方 (十三)治皮肤皲裂方 (十四)治扁平疣方 (十五)治痲子、痒子、硬皮病、头皮屑方 二十九、防癌常识 三十、痔疮、痛风、疱疹 (一)痔疮 (二)痛风 (三)带状疱疹 三十一、骨质增生、腰足痛 (一)骨质增生 (二)手足痛 (三)腰背痛 (四)软组织扭伤 三十二、颈椎病、肩周炎、关节炎 (一)颈椎病 (二)肩周炎 (三)关节炎

<<积累健康1000则>>

编辑推荐

本书收集千余条精华信息，内容涉及心理健康、老年保健、健康生活方式、果蔬防病、防病知识、睡眠常识、运动防病等。

全书内容全面，简单实用，贴近百姓生活，有助于读者在日常生活增强养生保健意识。

<<积累健康1000则>>

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>