

# 养生保健误区谈



[养生保健误区谈 下载链接1](#)

著者:张玉萍

出版者:上海中医学院出版社

出版时间:2000-01

装帧:平装

isbn:9787810105514

作者介绍:

目录:一 饮食营养保健误区

1 饮服牛奶的误区

.....

二 生活起居及卫生习惯的误区

1 生活嗜好的误区

.....  
三 运动锻炼误区

1 健康者运动锻炼的误区  
.....

四 穿戴美容化妆中的误区

1 穿戴方面的误区  
.....

五 对疾病认识及防治的误区

1 对疾病认识的误区  
.....

六 服药的误区

1 对用药认识的误区  
.....

..... (收起)

[养生保健误区谈](#) [下载链接1](#)

**标签**

**评论**

[养生保健误区谈](#) [下载链接1](#)

**书评**

[养生保健误区谈](#) [下载链接1](#)