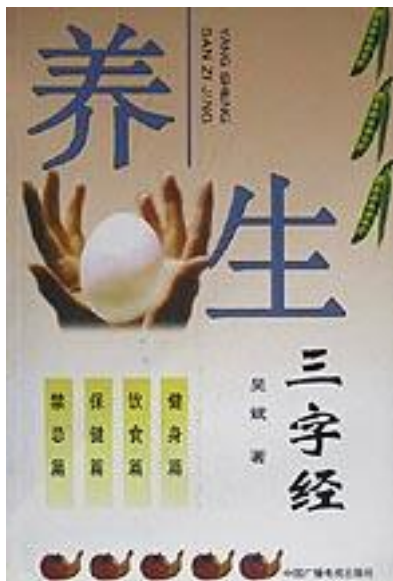


养生三字经



[养生三字经_下载链接1](#)

著者:吴 斌

出版者:中国广播电视出版社

出版时间:1999-8-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787504333230

作者介绍:

- 目录: 一 健身篇
- 1 健康的标志
 - 2 长寿健身之道
 - 3 卫生与健康
 - 4 笑与健康
 - 5 用脑与健康
- 二 饮食篇
- 1 食疗与健康
 - 2 老年人膳食与养生

- 3 饮水与健身养生
- 4 饮水与疾病
- 5 饮酒与人体健康
- 三 保健篇
- 1 老年人长寿妙法ABC
- 2 养生长寿秘诀
- 3 秋季养生之道
- 4 老年人性格与精神健康
- 5 健康老人的外形特征
- 四 禁忌篇
- 1 睡眠前忌恼怒
- 2 患肝病需忌口
- 3 育子健康十忌
- 4 中年人保健十忌
- 5 洗澡六忌
- • • • • (收起)

[养生三字经_下载链接1](#)

标签

评论

[养生三字经_下载链接1](#)

书评

[养生三字经_下载链接1](#)