

家庭生活百科全书



[家庭生活百科全书_下载链接1](#)

著者:沙 勤

出版者:军事医学科学出版社

出版时间:2000-9

装帧:

isbn:9787801212511

医食同源，药食同根，如何在日常生活中维护身体健康，如何在日常生活举手投足间强身健体呢?本书以通俗易懂的语言，深入浅出地介绍了保健养生的技巧，把饮食、运动、中医等结合起来介绍保健养生之道，是居家必备的参考书。

作者介绍:

目录: 一、家庭医疗常识

- 气味可辨病
- 味觉诊病法
- 察颜观色知其病
- 望痰液辨疾病
-

二、常见病防治

- 怎样预防维生素A缺乏症
- 怎样预防维生素D缺乏症
- 谨防疾病在睡眠中发生
- 怎样预防传染病的发生
- 谨防“疑病症”
-

三、养生保健

- 养生保健大观
- 情绪与健康
- 姿势与健康
- 习惯与健康
- 睡眠与健康
-

• • • • • [\(收起\)](#)

[家庭生活百科全书_下载链接1](#)

标签

家庭生活实用百科

评论

[家庭生活百科全书_下载链接1](#)

书评

[家庭生活百科全书_下载链接1](#)