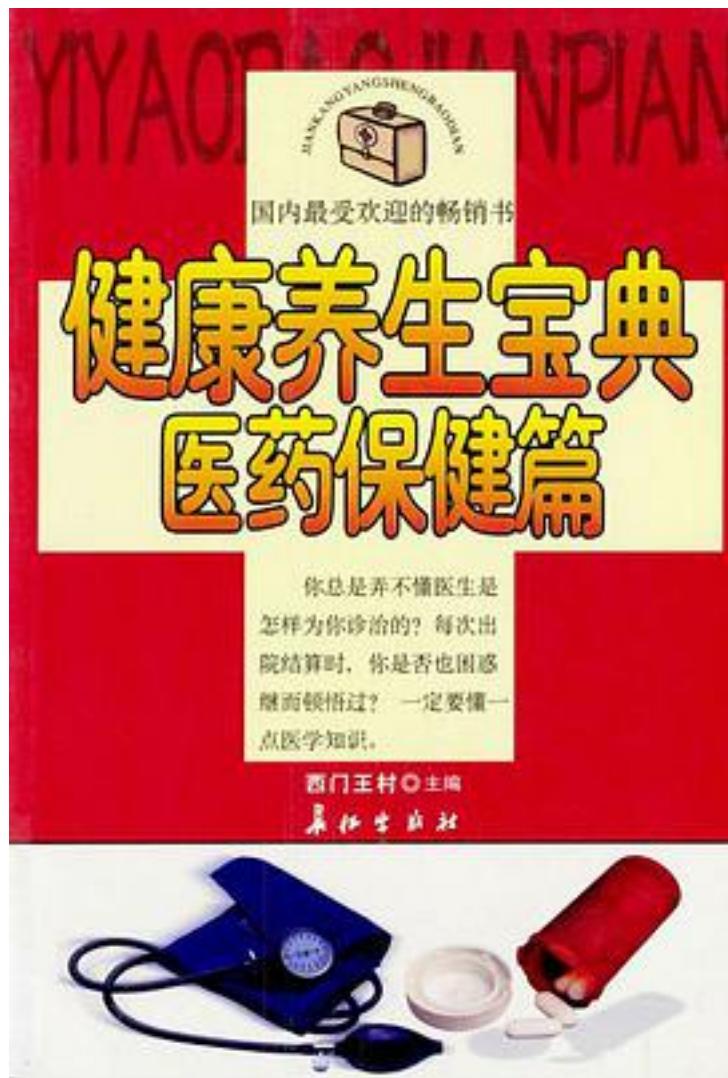


健康养生宝典--养生篇



[健康养生宝典--养生篇 下载链接1](#)

著者:西门王村主编

出版者:长征出版社

出版时间:2002-11-1

装帧:

isbn:9787780015783

作者介绍:

王荣泰，笔名西门王村，现任中国剪报社社长、总编辑，国家信息中心媒体联合委员会主任，中国经济信息报刊协会副会长，高级经济师、主任编辑。曾主编的作品有《中小型工业企业管理》（该书荣获江苏省哲学社会管理科学优秀成果三等奖）、《信息管理导论》、《政工师手册》、《秋水华章》、《名人轶事》、《人生解析》、《处世箴言》、《名人养生》、《万寿典》（该书首创基尼斯世界纪录）。

目录: 长寿之道

从容多长寿
闭目静坐可延年
老人话多可长寿
揉腹养生延年益寿
腿勤者寿命长

养生歌谣

笑之歌
补肾菜谱歌
养生铭
修心歌
老人秋季养生歌

生活卫士

冬食橘子要注意
医学专家忠告小心靓汤
食用豆油需补硒
不挑食者精力旺盛
吃虫蛀菜不是高明选择

四季保养

春天注意防“流脑”
初春时节话保健
春天须防猩红热
初春，警惕“气候过敏综合症”
春寒咳嗽知多少

妙法秘籍

食醋治疗手足干裂
醋+甘油治瘙痒
艾蒿、盐、醋汤治腿脚麻木
老陈醋泡手治手癣
白醋加蜂蜜治疗关节炎
等等
· · · · · (收起)

[健康养生宝典--养生篇 下载链接1](#)

标签

评论

[健康养生宝典--养生篇 下载链接1](#)

书评

[健康养生宝典--养生篇 下载链接1](#)