

寿养保健300法



[寿养保健300法 下载链接1](#)

著者:陈斌冠

出版者:(知识产权)专利文献出版社

出版时间:2003-12

装帧:简装本

isbn:9787800119439

本书是针对中老年人编著的，由于影响人类健康和寿命的因素是多方面的，综合性的，为了能全方面地展现人益于健康长寿的多学科知识，作者广撷博采，披阅索查，考校稽核，从浩如烟海的医学文献中吸收了国内外的最新研究成果，认真筛选出了效果显著，使用方便，切实可行的益寿健身方术。分门别类地进行加工整理，科学地阐述了中老年人普遍关心的重要问题，详细地解说了寿保健的方药，方法和技巧共300余则，其中包括处方及用法，使用效

作者介绍:

目录:生活寿养
饮食寿养
老人饮食保健“十宜十不宜”
美国人长寿九项秘诀
老人食手养生法
晚餐与养生

防老抗衰的核酸疗法
治病强身的绿色蔬菜疗法
细嚼慢咽益处多
限食助长寿
美英营养学家倡导的最佳食品
为了健康长寿请戒糖
饮食防癌法
饭后不宜立即吃水果
老年人应少饮
• • • • • [\(收起\)](#)

[寿养保健300法_下载链接1](#)

标签

评论

[寿养保健300法_下载链接1](#)

书评

[寿养保健300法_下载链接1](#)