

# 家庭养生禁忌忠告



[家庭养生禁忌忠告\\_下载链接1](#)

著者:刘荣勋

出版者:学苑出版社

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787507722352

本书是为了满足广大家庭的求医问药需求而编写的。它分为上中下三卷，上卷为日常生活养生大忌，中卷为求医问药大忌，下卷为不同人群的养生大忌。在上卷内容中对日常起居习惯中的大忌、日常锻炼中的大忌、日常饮食习惯中的大忌及日常卫生习惯中的大忌，做了全面而详细的介绍；在中卷内容中，对一般求医问药的禁忌，服用西药的禁忌、服用中药的禁忌、中医药治疗的禁忌作了详细的讨论；在下卷内容中对儿童保健大忌，妇女养生大忌、老人养生大忌、病人养生大忌等问题进行了全面的阐述，书中指出家庭中无论男女老少在养生保健方面都有应注意的不同的问题。例如儿童体质娇嫩，体质弱，病变速度最快。因此，儿童保持健康需从最小的细节开始，从可能出现的最小的损害开始预防，以从根本上保证儿童健康。妇女养生最常见的问题多与妇女的特殊生理有关，经、带、产、孕四大特点决定了妇女养生禁忌良多，必须坚决遵守。老人养生有两大特点，一是麻烦多，二是禁忌多，这是由老年人的特殊体质导致的，为此，家庭各类成员都应该全方位调整生活和养生的习惯与节奏，了解本书所介绍的禁忌，从根本上远离疾病。

本书是一本为家庭所有成员提供养生保健指导的重要工具书，它所介绍的养生大忌，既有一般禁忌，也有因人而异的不同禁忌，因此，必须本着年龄、性别、体质的不同而分别对待，从这个角度来说，本书确实值得各类疾病患者好好阅读。

作者介绍:

目录:

[家庭养生禁忌忠告\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[家庭养生禁忌忠告\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[家庭养生禁忌忠告\\_下载链接1](#)