

你不可不知的100个养生妙招



[你不可不知的100个养生妙招_下载链接1](#)

著者:陈福林//安嘉

出版者:江苏科技

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787534569975

《你不可不知的100个养生妙招(畅销特惠版·第2辑)》分别从饮食养生、运动养生、以

静养生、心理养生、日常起居养生、四季养生、保健养生各方面给大家深入地介绍了一些养生的原理、方法和建议。希望广大读者能够通过阅读《你不可不知的100个养生妙招(畅销特惠版·第2辑)》而更加关爱自己、热爱生活、珍惜健康和生命，增强生活中的养生意识，真正做到防患于未然，治病于未发

作者介绍:

目录: A 饮食养生妙招1 膳食平衡是饮食养生的关键妙招2 食物多样谷薯为主妙招3 少油少盐清淡养生妙招4 蔬菜水果适量多吃妙招5 鱼、禽、蛋、肉适量少吃妙招6 奶类、豆类每天适量吃妙招7 限量饮酒享受生活妙招8 三餐分配要合理妙招9 食不过量保持健康体重妙招10 每天足量饮水合理选择饮料妙招11 食物新鲜才能养生妙招12 饮茶养生有讲究妙招13 食物色彩中的养生之道妙招14 养生不可缺少的维生素妙招15 养生不可缺少的矿物质妙招16 养生不可不知的健康食品妙招17 养生不可不知的垃圾食品妙招18 养生应保持机体酸碱平衡妙招19 常食碱性食物有益于养生妙招20 孕期与哺乳期饮食养生妙招21 婴幼儿饮食养生妙招22 老年人饮食养生B 运动养生妙招23 运动养生健康长寿妙招24 有氧运动有利于养生妙招25 选择适合自己的运动养生项目妙招26 适量运动有益养生妙招27 运动过程中的养生妙招28 办公室的运动也养生妙招29 常做小运动也能养生妙招30 慢性病人的运动养生妙招31 步行是最好的运动养生妙招32 运动养生必须持之以恒C 以静养生妙招33 清静养神 以静养生妙招34 调整呼吸养生妙招35 静功养生法妙招36 睡眠养生妙招37 睡眠充足延年益寿妙招38 提高睡眠质量养生妙招39 正确的午睡有助于养生妙招40 作息正常养生保健康妙招41 科学饮食有助于睡眠养生D 心理养生妙招42 调神养性乐观养生妙招43 健康新概念有利于养生妙招44 心态健康快乐养生妙招45 走出抑郁自信养生妙招46 小事糊涂养生秘诀妙招47 心理保健主动养生E 日常起居养生妙招48 好习惯是养生捷径妙招49 改变不良习惯养生保健康妙招50 预防亚健康要主动养生妙招51 上班族的职场养生妙招52 上下班时的养生妙招53 电脑族的保健养生妙招54 养生中的眼睛保护妙招55 职场健身运动养生妙招56 女性更年期养生妙招57 男性更年期养生妙招58 男性养生护肾最重要妙招59 以性养生拥有活力妙招60 生活小事养生妙招61 居室清洁养生之首妙招62 养花种草也养生妙招63 娱乐养生妙招64 旅游养生妙招65 养生要防空气污染妙招66 养生要防噪声污染妙招67 养生要防电磁辐射妙招68 简约装修健康养生妙招69 儿童养生要防铅中毒F 四季养生法妙招70 春季养生宜养肝妙招71 春季养生须调理情志妙招72 春季起居保健养生妙招73 夏季养生宜养心妙招74 夏季养生须防暑湿妙招75 夏季起居保健养生妙招76 秋季养生宜养肺妙招77 秋季养生须防秋燥妙招78 秋季起居保健养生妙招79 冬季养生宜养肾妙招80 冬季养生须运动妙招81 冬季起居保健养生G 保健养生妙招82 大脑的保健养生妙招83 五官的保健养生妙招84 肺的保健养生妙招85 心的保健养生妙招86 肝的保健养生妙招87 肾的保健养生妙招88 脾胃的保健养生妙招89 肥胖人的养生妙招90 高血压人的养生妙招91 糖尿病人的养生妙招92 心脑血管病人的养生妙招93 癌症病人的养生妙招94 痛风病人的养生妙招95 骨关节病人的养生妙招96 自我保健按摩养生妙招97 养生要防老年性痴呆妙招98 早衰早发现早保健早养生妙招99 科学用药健康养生妙招100 保健品不能乱用

• • • • • [\(收起\)](#)

[你不可不知的100个养生妙招 下载链接1](#)

标签

养生

评论

[你不可不知的100个养生妙招_下载链接1](#)

书评

[你不可不知的100个养生妙招_下载链接1](#)