



广东科技出版社
GUANGDONG SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

南国书香 健康同行

——广东科技出版社养生保健好书推荐

Recommended Health & Fitness Books from Guangdong Science and Technology Press



广东科技出版社
微信公众号

《时节养生:中国人的健康智慧》
张忠德 主编



本书入选 2023 年度“中国好书”,分为春夏秋冬四册。作者以细腻的笔触将常见的临床典型案例与二十四节气的民俗特点、气候特点融合,使读者在传统文化的学习中体验到中医养生智慧的博大精深。

《八段锦:百岁国医大师邓铁涛健康长寿之道》
邓铁涛等 编著



本书总结邓铁涛教授对于八段锦的理论认识和实践感悟,结合中西医理论揭示强身奥秘,图文详解养生功法,附以视频,一看就懂,一学就会。

《女性身体使用手册》
杨冬梓 主编



本书由妇产、乳腺、生殖医学等各资深专家及科普大咖倾情奉献,解答女性生理常见问题,感受女性身体之美。

《乳腺健康画中有话·大众篇》
许锐 主编



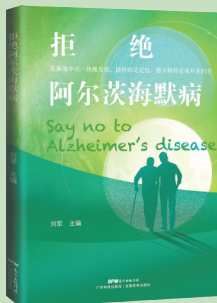
本书是一本呵护女性乳房健康的枕边书,由长期致力于乳腺疾病临床诊疗的权威团队编写。关于乳腺的常见问题,都可以在这里轻松找到答案。

《“三好”女人不易老:情绪好 脾胃好 肾气好》
王小云 著



本书围绕“养于内,美于外”的观点,结合传统养生智慧和现代生活方式,分享女性养生和抗衰的宝贵经验,呵护每位女性吃得香、睡得好、老得慢。

《拒绝阿尔茨海默病》
刘军 主编



本书详细介绍了阿尔茨海默病的基础知识、危险因素、临床表现与进展、诊断与鉴别、量表评估、药物及非药物治疗、预防等方面的知识,帮助读者科学预防该病。

《每日一膳·中医食疗智慧丛书》
杨志敏 主编



丛书获全国优秀科普作品奖,依据二十四节气养生智慧,精选 365 道药食同源养生食谱,将传统中医理论与现代营养学完美结合,为您打造四季养生膳食指南。

《喝对汤 养出好体质》
梁尹倩 编著



本书精准解析 8 种体质特征,量身定制 61 道养生汤方,食材易得,步骤简单,搭配茶疗、艾灸等多种疗法及食物属性表,帮您轻松养出健康好体质。

地址:广州市越秀区环市东路水荫路 11 号 9-10 楼

销售热线:020-37600890



四川人民出版社

与时代共奋进，为人民出好书

Keeping Pace with the Times, Bringing Good Books for the People



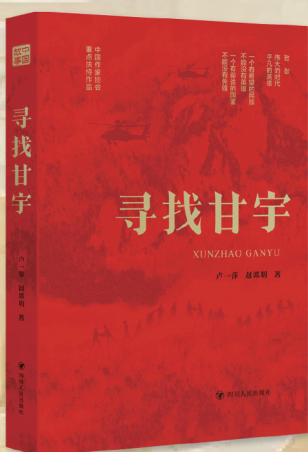
任乃强全集(十五卷)



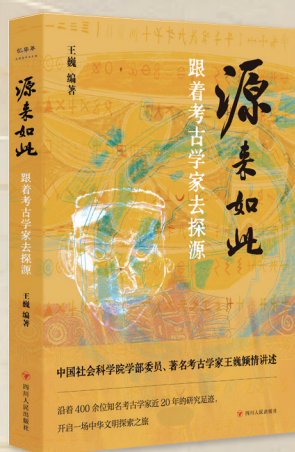
中华文化新读(第一辑)



瓷器改变世界



寻找甘宇



源来如此:跟着考古学家去探源



蜀道十讲

