

<<养生益寿宝典>>

图书基本信息

书名：<<养生益寿宝典>>

13位ISBN编号：9787209036139

10位ISBN编号：720903613X

出版时间：2005-02

出版时间：山东人民出版社

作者：梁冠山

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;养生益寿宝典&gt;&gt;

## 内容概要

人有生老病死，是天经地义的事，然而命运完全可以改变，可以自己掌握。

科学家论断人的自然寿命是150岁，那么为什么人们活不到自然寿命？甚至一些有名誉、有地位又有财力的人还会英年早逝？里边因素多多。

谈到健康长寿，幸福美满，自古以来全人类都在为之探索、为之奋斗。

结论是健康即财富，健康即生命，健康不但造福家庭，而且造福社会，只有健康才能长寿，抛开健康去谈长寿，是一句空话，所以说健康是人生的第一话题。

古往今来，上自《黄帝内经》，下至现代医学，记录了浩如烟海的岐黄之术，杏林春秋，数不清的智者、勇者、善者孜孜不倦地追求探索健康长寿之道，以积极的态度热爱人生、面对现实、尊重科学、破除迷信、总结经验教训，留下了许多可资借鉴的宝贵经验和健身益寿要诀，为后人学习健康之道、讲究养生之法、攀登长寿高峰，提供了不可替代的捷径。

我们正是在这股潮流的影响下，才编撰了这本《养生益寿宝典》。

我们可以完全有信心地说，拥有本书就等于医院在身，疗养院在身，营养学专家在身，认真阅读、付诸实践，有病祛病、无病养身，一定会达到健身益寿的目的。

"合抱大树，生于极小萌芽；九层高台，起于堆堆石土；千里之行，始于足下。

"联合国秘书长科菲·安南在1998年国际老年人节启动仪式上讲话指出：生命已不再像是短暂的冲刺，而更像是马拉松。

比喻得何其形象，生命像马拉松，这就需要我们每个人都需要有耐心、信心、恒心、毅力、坚忍和持久地去锻炼。

当今在这个充满竞争与快乐节奏的世界里生活，已不容许人们在生活知识上的贫乏。

然而人们没有太多的时间和精力去对日常生活表示太多的关注，或为此四处查找资料、询问求师。

对生活知识的占有手段是否迅捷便利，就决定了当代人们能否在这个世界里活得快乐，活得有尊严，活得有滋有味。

《养生益寿宝典》一书，正是迎合着人们的感受、兴趣、爱好、追求、必需而问世的。

科技在发展，社会在前进。

在银发浪潮席卷世界、全人类步入健康长寿的今天，图书市场上、现代化的网络上、无线电波里，涉及健身益寿方面的书籍、知识、便方、信息可谓应有尽有，但大都简单划一，专而不博，千篇一律，重复太多，而雅者众俗者缺。

而这本书恰恰面对了社会各个阶层、各种职业、各个年龄段最广大的群体，通俗晓畅，明白易懂，普及性强。

我们编写本书，意在为读者提供足够丰富的健康科普知识，供读者在日常生活中遇到问题时随需随用，各取所需，达到参考、借鉴、咨询、实施之功效。

可以说，这是一本立意新、选题准、内容丰富、实用性强的好书。

拥有这本书，您就拥有了一顿精神生活的自助餐；拥有这本书，您就拥有了一座健身益寿的图书馆；拥有该书，可以自己欣赏、可以送给长辈、可以留给晚辈、可以赠给亲朋好友，还可以作为精神生活的高级礼品送给领导和宾客，相信他们和你一样会由衷地喜欢并厚爱有加地把这本书珍藏起来。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>