

<<中年警钟>>

图书基本信息

书名：<<中年警钟>>

13位ISBN编号：9787306024459

10位ISBN编号：7306024450

出版时间：2005-1

出版时间：中山大学出版社

作者：谌建平 编

页数：289

字数：232000

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>

## <<中年警钟>>

### 内容概要

《中年警钟》作为《健乐美直通车科普丛书（第一系列）》之二，适应中国当代中年人的特点和需要，按照“以人为本，科学发展，与时俱进，健东美寿”的科学理念，汲取中外数十位专家学者的研究精华，介绍了世界多家科研机构关于健、乐、美、寿的最新成果，融会了古今前辈的养生长寿经验，从医学、药学、养生学、营养学、心理学、运动学乃至哲学、文学、美学、教育学和人生观、生活方式及生存环境等方面进行了阐述。

本书与其说是作者编辑多年研究的心血结晶，不如说是古今中外大师门的智慧集成。

有不少看过本书手抄本的人说：“警钟”在心头，健、乐、美长寿！

<<中年警钟>>

作者简介

谌建平，男，大学文化，曾任大型企业厂史主编和经营顾问、政府计委系统国家公务员；曾兼任原国家经济信息中心等联合会会员、作家协会及公共关系协会会员等。

产发表过数十了的文学作品、经济论文和科普文章。

现任多家著名医药保健营养护肤品企业文化品牌导师和营销策划顾

## &lt;&lt;中年警钟&gt;&gt;

## 书籍目录

中国人口健康状况与对策(代序)前言第一编 中年健乐美 1 名人健康诤言——生命警钟再次敲响 2 世界卫生组织对年龄的定义——你属于哪个年龄段 3 永远不老的心——著名作家王蒙谈健康法宝 4 年轻的中年人——致追求健康快乐、美好生自学成才的中年朋友 5 寻找快乐——让我们一起寻找 6 快乐有六个层次——从低到高天天快乐 7 女人四十——如花如梦 8 音乐处方——助你摆苦恼 9 音乐疗法——百首古今中外名曲伴人徨第二编 家庭健康 1 饮食安全的十条黄金定律——世界卫生组织提出新要求 2 健康早餐新观念——时代类别健康食品 3 按血型挑选健康食品——美国专家创立“血型饮食”理论 4 你会科学饮水吗——应如“四要四不要”及五类七大标准 5 健康守护神：硒——人体必需的微量元素 6 物美价廉的食疗佳品——虾皮素称“钙的仓库” 7 化“敌”为“友”谈脂肪——区别植物性和动物民生两种脂肪 8 款款药粥疗肾炎——四种处方效果好 9 健康饮食的15个误区——一个误区莫要入 10 杂粮的药性——多吃常吃可防治疾病 11 宁心安神食疗方——四种良方可安神 .....第三编 情感健康第四编 精英健康第五编 养毅美体第六编 衰亡警示第七编 自我拯救第八编 专家访谈第九编 自测体检附录主要参考文献后记健康长寿科研普查表健乐美中年联谊卡

<<中年警钟>>

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>