

<<世界名人养生谈>>

图书基本信息

书名：<<世界名人养生谈>>

13位ISBN编号：9787502357726

10位ISBN编号：7502357726

出版时间：2007-1

出版时间：科学技术文献

作者：杨春明

页数：193

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>

<<世界名人养生谈>>

内容概要

《世界名人养生谈》精心选择了一生成就卓著的15位长寿世界名人，介绍了他们忙于工作的同时，在生活、运动、饮食、爱好等方面的养生秘籍，为节奏加快、压力加大、健康变差的现代人提供了生动翔实的借鉴。

<<世界名人养生谈>>

书籍目录

伏尔泰：健康靠自己养生箴言：我们的健康全靠我们自己食需有方：咖啡也养生动亦有道：生命在于运动怡情养性：读书养生，写作健身养生故事：饮食环境要讲究取其精，去其粕：喝咖啡不宜过量名人轶事康德：每日散步，心情舒畅养生箴言：“拨好”自己的生物钟食也有方：保护好你的“胃”怡情养性：要学会幽默动亦有道：活动或运动是人健康的导师养生故事：“哥尼斯堡的活时钟”取其精，弃其粕：最好不用冷水洗脚名人轶事约翰·亚当斯：热爱生活。

豁达处世养生箴言：爱心——人生幸福的源泉食需有方：喝牛奶，好处多动亦有道：多参加社会活动怡情养性：读书也养生养生故事：学会豁达取其精，去其粕：喝牛奶有讲究名人轶事詹姆斯·麦迪逊：积极乐观。

健康之本养生箴言：乐观——健康长寿的强心剂动亦有道：用适当的运动来调节紧张的生活节奏怡情养性：幽默养生取其精，去其粕：穿着要得体名人轶事托马斯·杰弗逊：家庭和睦，有助养生养生箴言：纯真的爱情能养生食需有方：养生水晶——葡萄动亦有道：健身从散步开始怡情养性：音乐，一门必修的心理课程……巴甫洛夫：规律生活，健体强身萧伯纳：食粗忌荤，身体受益泰戈尔：干净卫生，健康陪伴安德烈·纪德：喜爱旅游，适度宣泄罗素：饮食有度，保证睡眠丘吉尔：劳逸结合，好处多多爱因斯坦：音乐怡情，运动养生萨马兰奇：科学饮食，心态平和玛格丽特·撒切尔：健身健脑，享受生活伊丽莎白二世：多吃蔬菜，瑜伽健身

<<世界名人养生谈>>

编辑推荐

本书精心选择了一生成就卓著的15位长寿世界名人，介绍了他们忙于工作的同时，在生活、运动、饮食、爱好等方面的养生秘籍，为节奏加快、压力加大、健康变差的现代人提供了生动翔实的借鉴。

<<世界名人养生谈>>

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>