

<<健康快餐>>

图书基本信息

书名：<<健康快餐>>

13位ISBN编号：9787504340276

10位ISBN编号：7504340278

出版时间：2004-1

出版时间：中国广播电视出版社

作者：刘文秀

页数：353

字数：250000

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>

<<健康快餐>>

内容概要

本书是一本好书。

是科学与人文相结合，理论与实践相结合，让人一看就懂，一懂就用，一用就灵。

是教人如何保持自身身心健康的科普知识书！

本书是结合本人工作和生活实践，悉心收集有关健康方面的资料，并整理归类，这些资料，本为自身和亲友同志获益，并无出书奢望。

后来积累多了，已了集腋成裘，通过精心筛选，大胆取舍，留其精华而去其芜杂，便整理成册。

全书共分为“精神篇”、“运动篇”、“饮食篇”、“生活篇”集养生之秘诀，保健之精华，是人们强体健身的首选，实现健康的要典。

本书既为“快餐”，一则文章短小，精当得体，内容广泛；二则通俗易懂，简易便捷，方便实用。

是编著都奉献给每位求健康者的一份珍贵礼物。

正如一位哲人所说：实际行动的一步胜过一打纲领。

<<健康快餐>>

书籍目录

一、精神篇（一）名言2 宽心谣 健身赠言 孔子百字铭 莫生气 知足常乐
养心诗 三叟长寿歌 养生要诀 养生长寿语 丁福保训 长寿诀 长寿三字经
名人养生联（二）人生讲究精气神豁达快乐是根本 人怎样才能快乐 笑也是财富 幸福七
法则 微笑+幽默=年轻+健康 豁达长寿 延年益寿靠“八乐” 人活百岁不是梦
爱好与健康 兴趣广泛助长寿 让音乐进入你的生活 赏花健体养心 老年人寿要“四伴”
“童化” 仲秋养生 老年养生在“三间” 从事园艺少得癌症 （三）遇事不顺别急躁
调节心情少烦恼 4 人生百年多坎坷不能面对酿恶果二、运动篇三、饮食篇四、生活篇

<<健康快餐>>

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>