<<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)名人名言2 健身赠言 孔子百字铭 莫生气 知足常乐 宽心谣 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 法则 微笔+幽黑=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 老年人寿要"四伴" 兴趣广泛助长寿 让音乐进入你的生活 赏花健体养心 "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