第一图书网, tushu007.com

<<百岁寿星长寿经>>

图书基本信息

书名：<<百岁寿星长寿经>>

13位ISBN编号：9787508221700

10位ISBN编号：7508221702

出版时间：2003-1

出版时间：金盾出版社

作者：陈俊文，王绪前 主编

页数：264

字数：151000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书介绍了中老年人的精神修养、生活卫生、环境养生、饮食调养、运动锻炼、御病延年等知识。
书中列举了大量生动事例和歌诀佳句，通俗易懂，科学实用，可读性强。
适用于广大中老年人阅读参考。

<<百岁寿星长寿经>>

书籍目录

一、百岁寿星话延年 （一）长寿不是目的，活着要有追求 （二）良好心理素质是获得健康长寿的关键 （三）坚持劳动锻炼是获得健康长寿的前提 （四）家庭幸福是获得健康长寿的保证 （五）生活卫生是获得健康长寿的条件 （六）饮食科学，环境优美是获得健康长寿的基础二、精神修养 （一）精神状态与健康的关系 （二）老年人的心理特点 （三）老年人的精神修养 （四）热爱生活，老有所为 （五）兴趣广泛，知足常乐三、生活卫生 （一）作息规律，劳逸适度 （二）讲究卫生，暖背护足 （三）节制嗜欲，戒烟少酒四、环境养生 （一）环境优美，空气清新 （二）家庭和睦，子女孝顺 （三）与人为善，恬淡无为五、饮食调养 （一）饮食调养与健康关系 （二）老年人饮食调养原则 （三）老年人饮食调养措施六、运动锻炼 （一）运动与健康关系密切 （二）老年人更需要运动锻炼 （三）老年人锻炼的注意事项 （四）坚持运动，各取所宜 （五）做操练拳，动静合一 （六）勤动手脑，运动不息七、御病延年 （一）利用自然，养生防病 （二）自疗自养，带病延年附录 养生延年歌诀集锦

媒体关注与评论

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策，我们经过两年多的酝酿、策划，精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。
这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化，使老年朋友们真正实现老有所养，老有所乐，老有所为，老有所医，老有所学的总目标。

编辑推荐

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策，我们经过两年多的酝酿、策划，精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。
这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化，使老年朋友们真正实现老有所养，老有所乐，老有所为，老有所医，老有所学的总目标。

第一图书网, tushu007.com

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