

<<习惯决定寿命>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定寿命>>

13位ISBN编号：9787509111987

10位ISBN编号：7509111986

出版时间：2007-11

出版时间：人民军医

作者：郭茂林

页数：257

字数：159000

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>

## <<习惯决定寿命>>

### 内容概要

本书可以说是一部健康集锦，汇集了诸多健康教育专家的鲜活思想，将习惯决定了寿命这一健康长寿守则贯穿其间。

本书分8章对日常生活中无处不在的影响健康和寿命的细节进行了生动的描绘，对如何留住健康介绍

。该书集专业性、知识性、趣味于一体，文字简练，可读笱哟，是老百姓身边的健康使者。

## <<习惯决定寿命>>

### 书籍目录

第1章 您必须通晓的13条健康秘诀 1. 健康金标准 2. 人的自然寿命有多长 3. 健康长寿靠什么 4. 健康长寿的16条定律 5. 催人早衰的16个因素 6. 预防早衰的8条对策 7. 延缓衰老的12种方法 8. 影响健康的30害 9. 防止家庭中的7个“无形杀手” 10. 改变12种不健康的生活方式 11. 健康长寿的5个误区 12. 如何多活20年 13. 你也能活100岁

第2章 您必须牢记的4字健康格言 1. 合理饮食——健康长寿之母 2. 充足水分——健康长寿之源 3. 新鲜空气——健康长寿之魂 4. 适度阳光——健康长寿之宝 5. 充足睡眠——健康长寿之神 6. 增强免疫——健康长寿之本 7. 平和心态——健康长寿的金钥匙 8. 适量运动——健康长寿的添加剂

第3章 您必须知道的20条健康妙计 1. 健脑8法 2. 人生8个阶段的健康要点 3. 健康长寿14把“金钥匙” 4. 9个定时能长寿 5. 青春不老10首良方 6. 牢记10个数, “寿到九十九” 7. 4个“一个样”的长寿经 8. 健康生活的15个最佳时间 9. 健身一日曲 10. 国外健康生活流行风 11. “三理”养生得高寿 12. “八字”健身法 13. “五水”健身法 14. “十多十少”长寿之宝 15. “三个半小时”与“三个半分钟” 16. “一二三四五”健康又长寿 17. 老年人养生的“六六赠言” 18. 老年人生活“八忌”……

第4章 您必须遵循的35条健康定价

第5章 列出您的健康菜谱

第6章 保持您的健康心态

第7章 动出您的健康体魄

第8章 警惕您身边的常见病

<<习惯决定寿命>>

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>