

<<养生益寿大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<养生益寿大讲堂>>

13位ISBN编号：9787548104377

10位ISBN编号：7548104375

出版时间：2012-7

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：赵炎成，肖迪娜 主编

页数：168

字数：121000

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>

## <<养生益寿大讲堂>>

### 内容概要

青春永驻、健康长寿，是人类追求幸福的美好愿望与永恒的文化主题。

赵炎成、肖迪娜主编的《养生益寿大讲堂》以生动、通俗的语言，展示了人体心、肝、脾、肺、肾等重要脏器的生理功能，保养眼、耳、鼻、喉等器官的自我保健诀窍，解读了延缓生命衰老的密码。

《养生益寿大讲堂》是由长期活跃在科普讲坛上的资深专家赵炎成老师结合多年的科普讲课精心编著而成，可供广大中老年人健康养生参考使用。

## <<养生益寿大讲堂>>

### 书籍目录

#### 上篇 你了解自己的身体吗

- 一、 养生要务重健脑——脑与长寿
- 二、 心健福泽一世——心与长寿
- 三、 吐故纳新靠好肺——肺与长寿
- 四、 宝血肝储运食毒肝驱除——肝与长寿
- 五、 保护“营养仓库总管家”——脾与长寿
- 六、 奇妙的“营养加工站”——胃与长寿
- 七、 抗衰老防肠老——肠与长寿
- 八、 强肾之道活力无穷——肾与长寿
- 九、 让心灵之窗常明——眼与长寿
- 十、 发美重保养——发与长寿
- 十一、 脸是健康检测仪——脸与长寿
- 十二、 严保“空气过滤器”——鼻与长寿
- 十三、 坚守“8020”——齿与长寿
- 十四、 养身要诀保耳朵——耳与长寿
- 十五、 咽喉要道千万护好——咽喉与长寿
- 十六、 乳房是女宝——乳房与长寿
- 十七、 五指奥妙养生妙招——手与长寿
- 十八、 足道为强身之本——足与长寿
- 十九、 “性福”靠己护——性与长寿

#### 下篇 把握养生益寿的金钥匙

- 一、 探求长寿的奥秘——长寿与科学
- 二、 学习古贤的寿经——长寿与学习
- 三、 营造长寿的美境——长寿与环境
- 四、 追求长寿的“喜神”——长寿与心理
- 五、 饮喝长寿的“甘露”——长寿与饮水
- 六、 采食长寿的“仙桃”——长寿与食物
- 七、 苦练长寿的硬功——长寿与运动
- 八、 寻求长寿的“睡方”——长寿与睡眠
- 九、 培养长寿的良习——长寿与习惯
- 十、 不治已病治未病——长寿与防病
- 十一、 战胜癌魔——长寿与防病、治病
- 十二、 智谋长寿的良计——长寿与规划

#### 附录一 名人养生箴言

#### 附录二 中华帝王养生文化选

<<养生益寿大讲堂>>

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>