

<<抗衰益寿妙诀>>

图书基本信息

书名：<<抗衰益寿妙诀>>

13位ISBN编号：9787800829116

10位ISBN编号：7800829111

出版时间：2004-3

出版时间：华龄出版社

作者：郑伟达

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>

## <<抗衰益寿妙诀>>

### 内容概要

#### 本书前言

本书分上下两篇，上篇主要是论述抗衰老，探讨衰老的原因与特点，怎样预防衰老的饮食方法和方药，怎样防病保健。

为了使中老年人养生有术，长寿有望，还编写了44条延年益寿妙语。

下篇主要介绍短寿的原因和长寿的妙诀，总结分析长寿名人的养生之道，从35个长寿名人的养生之道中，悟出了人的长寿，要顺应自然，淡泊名利，知足常乐，注意卫生，生活有序，坚持运动，善于健脑等。

## <<抗衰益寿妙诀>>

### 书籍目录

#### 上篇 抗衰妙诀

一 衰老的原因

二 衰老的特点

三 抗衰老的正确饮食方法

四 抗衰老的药物疗法

五 抗衰老的防病保健

六 慈丹胶囊简介

七 参灵胶囊简介

八 延年抗衰妙语

#### 下篇 益寿妙诀

一 短寿的原因

二 长寿妙诀

三 长寿名人养生之道

四 养生益寿经验谈

五 养生益寿随笔

<<抗衰益寿妙诀>>

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>