

<<养生长寿加油站>>

图书基本信息

书名：<<养生长寿加油站>>

13位ISBN编号：9787801931528

10位ISBN编号：7801931521

出版时间：2004-7

出版时间：中华工商联合出版社

作者：石中元

页数：231

字数：160000

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>

<<养生长寿加油站>>

内容概要

月有阴晴圆缺，人有生老病死。
采取什么办法可以延年益寿呢？
古今中外的百岁寿星都有哪些长寿之道呢？

本书中的抗衰老、延寿命的方法，集古今为一炉，合中西为一体，其中既有各种养生的“妙方”与“秘诀”，又包含了健康长寿的普遍规律。
每个读者都可以从中各取所需、各得所求，为自己找到通往百岁长寿的健康之路。

<<养生长寿加油站>>

作者简介

石中元，北京作家，养生专家，环保学者，出生于编钟音乐之乡湖北省随州市。曾主编《中国名医妙药》系列丛书；著有《绿色生活手册》、《绿色生活面面观》等书；曾在数十家报刊发表养生方面文章，并多次获奖。

<<养生长寿加油站>>

书籍目录

前言：引领时尚潮流 实践绿色生活1 生活方式与长寿 人活百岁不是梦 人生第二个青春期——六十而立 保健十要 保健十戒 防脑衰老十点措施 难以长寿的十种人 百岁老人的睡眠 睡前睡后一杯水 长寿十多十少 坚持文明健康的生活方式 “朋友为良药”，人老多交往 夫妻恩爱同床眠，家庭和睦寿命长 丧偶再婚有益健康 常喝茶，寿命长；常吃药，难长寿 补精润肤，保元固肾的八仙茶 独身者的长寿之道 一觉醒来先别忙，清醒的疾病要预防 老年人要预防电视病 老人谨防“早晨、月中、岁末” 居室勤开窗，防病保健病2 饮食与长寿 百岁老人的食养 长寿饮食第一法——药粥 常喝药粥可防癌 朝朝盐汤，晚晚蜜水 放弃早餐等于缩短生命 科学饮食六宜 补充维生素C不一定只吃药片 平衡膳食，延年益寿 食物中的四气、五味的特性 中、老年膳食六特点 长寿食疗谱.....3 运动与长寿4 四季养生与长寿5 怎样活到一百岁6 心理防护与长寿7 有趣的养生长寿谚语8 临终关怀与安乐死

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>