

<<中国100岁老人的养身秘诀>>

图书基本信息

书名：<<中国100岁老人的养身秘诀>>

13位ISBN编号：9787506432078

10位ISBN编号：7506432072

出版时间：2005-1-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：禾田

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>

## <<中国100岁老人的养身秘诀>>

### 内容概要

有人认为，老年病的低龄化趋势已经证明，我们的老化已经至少提前了10年。而且，这种过速老化将会对我们的个人生活和社会结构产生严重影响。

因此我们需要与衰老进程展开抗争——选择科学健康的生活方式；在现代社会，工作节奏日趋紧张，物质的丰富正在从不同层面诱导着我们的消费，此时，人们应怎样选择健康的生活方式？我国100岁以上老人们，在生活中积累了极有价值的经验。希望此书能起到抛砖引玉的作用，给你以启迪和切实的帮助。

<<中国100岁老人的养身秘诀>>

书籍目录

第一篇 生活习惯

第一章 与自然和谐

第二章 保持好习惯

第三章 朴素的保健诀窍

第四章 崇尚劳动和锻炼

第五章 寄情动植物

第二篇 饮食

第六章 人体所需要的营养

第七章 讲究营养平衡

.....

第三篇 精气神

.....

第四篇 预防疾病

.....

<<中国100岁老人的养身秘诀>>

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>