

<<健康长寿30法>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿30法>>

13位ISBN编号：9787508224718

10位ISBN编号：750822471X

出版时间：2003-6

出版时间：金盾出版社

作者：王士才 编

页数：198

字数：145000

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>

<<健康长寿30法>>

前言

健康是人生的无价之宝，人人需要健康，人人渴望长寿。

在我们这个日益强盛的国度里，人们的健康水平逐步提高，其寿命也不断延长。

宇宙无限，生命有限。

在这个世界上，生命无论对谁都只有行使一次的权利。

就是活到百岁，在历史长河中也只是短暂的瞬间，且生命的四分之一是在我们还不太懂事之前就过去了，而最后的四分之一又可能是在已经不能充分享受生活的时光中度过的。

可见生命是最宝贵的，所以要珍惜生命，爱护生命。

人不仅要活得长寿，同时还要活得健康，活得幸福，活得有价值。

但是，在这样一个竞争激烈、物欲横流、环境污染、生活紧张的时代，健康长寿的获得也并非易事。

这就要求人们必须具备起码的养生保健知识，时时关注自身的健康，按照中医“治未病”的原则，把各种致病因素消灭在萌芽中，长期坚持下去，就能达到“老而不衰，老而健康”的目的。

鉴于我国政府十分关注人口老龄化问题，加之人们对健康长寿的热烈追求，作者在总结传统养生保健经验基础上，结合现代保健医学知识和自己的实践，编写了《健康长寿30法》一书，旨在使读者掌握养生保健知识，增强防病抗衰老能力，以提高生命质量。

<<健康长寿30法>>

内容概要

本书以健康长寿为中心，以防止病理性衰老为重点，从合理膳食、科学运动、应用抗氧化剂、增强免疫功能等30个方面对防病抗衰问题逐一进行了阐述。

既总结了我国传统的养生保健经验，又注入了当代预防医学养生防病抗衰老的新观念、新方法。内容新颖，文字简练，科学实用，是中老年朋友的必备读物，也可供医疗保健工作者参考。

<<健康长寿30法>>

书籍目录

一、建立健康长寿新观念二、合理饮食养生益寿三、科学运动防衰延寿四、抗自由基防病益寿五、调节免疫功能防病抗衰六、补肾防衰延寿七、补气化瘀防病抗衰八、节食延年益寿九、饮茶养生益寿十、科学饮水延缓衰老十一、排毒防病益寿十二、补充双歧杆菌防衰延寿十三、调节酸碱平衡防病益寿十四、精神修养与养生十五、健脑与养生十六、利导思维与养生十七、适度性爱养生益寿十八、文娱养生益寿十九、梳头防衰益寿二十、针灸按摩防病抗衰二十一、基因预防防病抗衰二十二、顺应生物节律养生益寿二十三、给细胞充电防病抗衰二十四、给机体充磁防病抗衰二十五、预防冠心病延年益寿二十六、预防脑卒中延年益寿二十七、预防癌症防早逝二十八、预防肥胖防病抗衰二十九、优化生活延年益寿三十、整体防衰，享其天年附录一 保健益寿药物附录二 保健抗衰老食物

<<健康长寿30法>>

章节摘录

插图：有一天，他们去郊外散步。

在他们经过的路边有一幢豪华的别墅。

从别墅里出来俩人，一位老妇坐在轮椅上，口角歪斜，说话不清，推轮椅的像是保姆。

丈夫问妻子：“假如我们现在也有一幢这样的别墅，同时你也像那老太太一样，你愿意不愿意？”

妻子想了想说：“不愿意。”

又一天，他们去医院看望一位朋友。

朋友是因为车祸断了双腿。

回到家里，丈夫问妻子：“假如给你十几万，但同时让你像她一样病残，你要不要？”

妻子不暇思索地回答：“不要。”

他们的一位邻居因患癌症病逝了，去送葬回来后丈夫问妻子：“假如给你几百万，但让你也得癌症，你干不干？”

妻子生气了：“你胡说什么呀？”

就是给我一座金山我也不干！

丈夫笑了：“这就对了，你看我们原来是这么富有——拥有生命，拥有健康，这些“财富”是无价之宝啊，何况我们还可以继续去创造财富，你还愁什么？”

这一故事启示我们，健康是人生第一财富，失去了健康，便失去了一切。

健康不是金钱、名利、权势等所能与其相比的。

因为一个人虽然富比石崇，权贵高于总统，如果疾病缠身，呻吟床第，或不幸夭折，再多的财富，再高的权位也无法享受。

先哲有言：“人在病中，百念俱灰，虽有富贵，欲想不年，反羨贫而健者。”

可见健康长寿是无价之宝，是快乐幸福的源泉。

用最简单的数学知识来解说，健康好比是“1”，是基础。

事业、爱情、财富等都是“1”后面的“0”，没有“1”作基础，后面的“0”再多也无价值。

有了健康，而且事业有成，你便拥有了“10”；在此基础上，你又有了一个幸福家庭，你便拥有了“100”——但没有了“1”，就什么也没有了。

所以说，没有健康就没有一切。

<<健康长寿30法>>

编辑推荐

《健康长寿30法》是由金盾出版社出版的。

<<健康长寿30法>>

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>