

<<会养生才会长寿>>

图书基本信息

书名：<<会养生才会长寿>>

13位ISBN编号：9787508725116

10位ISBN编号：7508725115

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华，连汝安 主编

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>

## <<会养生才会长寿>>

### 内容概要

不可否认，中老年人存在弱点，有一定的劣势，这主要源于身体的衰老和头脑的僵化。要改变这种情况，就应该进行合理的养生保健，积极参与社会活动，树立积极向上的老年观，潇洒欢乐地颐养天年。

## <<会养生才会长寿>>

### 作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。  
曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。  
总参谋部中青年专家，享受政府

## <<会养生才会长寿>>

### 书籍目录

第一章 百岁老人的养生秘诀 1.百岁老人陈立夫的养生之道 2.百岁老人张学良的养生之道 3.百岁老人马寅初的养生之道 4.百岁老人汪德耀的养生之道 5.百岁老人邵裘氏的养生之道 6.百岁老人袁晓园的养生之道 7.百岁老人王家发的养生之道 8.百岁老人赵凤秀的养生之道 9.百岁老人冉大姑的养生之道 10.百岁老人董学美的养生之道 11.百岁老人陈椿的养生之道 12.百岁老人耿宗氏的养生之道 13.百岁老人胡家芝的养生之道 14.百岁老人陈春清的养生之道 15.百岁老人姜萧氏的养生之道 16.百岁老人唐韵超的养生之道 17.百岁老人嵇如江的养生之道 18.百岁老人邓望的养生之道 19.百岁老人孙炳英的养生之道 20.百岁老人喻育之的养生之道 21.百岁老人李诚玉的养生之道 22.百岁老人郭盖氏的养生之道 23.百岁老人冯三女的养生之道 24.百岁“双胞胎”的养生之道 25.百岁老人端瑞芳的养生之道 26.百岁老人顾正兰的养生之道 27.百岁老人陈敬的养生之道 28.百岁老人刘雨成的养生之道 29.百岁老人吕坤伢的养生之道 30.百岁老人李淑英的养生之道 31.百岁老人唐逢玉的养生之道 32.百岁老人萧劳的养生之道 33.百岁老人赵荣珍的养生之道 34.百岁老人周作贵的养生之道 35.百岁老人张任天的养生之道 36.百岁老人苏局仙的养生之道 37.百岁老人张建蓝的养生之道 38.百岁老人吴若安的养生之道 39.百岁老人罗有明的养生之道 40.百岁老人吕紫剑的养生之道 41.百岁老人黄风芝的养生之道 42.百岁老人林桃的养生之道 43.百岁老人张威廉的养生之道 .....第二章 90-99岁老人的养生秘诀第三章 当代名人养生秘诀第四章 古代名人养生秘诀第五章 外国名人养生秘诀

<<会养生才会长寿>>

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>