

<<中老年养生保健方略>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生保健方略>>

13位ISBN编号：9787806415122

10位ISBN编号：7806415122

出版时间：2003-5

出版时间：中原农民出版社

作者：王万林

页数：134

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>

## <<中老年养生保健方略>>

### 内容概要

人们过了朝气蓬勃的青春期，不知不觉便步入了中年，人体的机能和自身免疫力也在悄悄地减退，疾病也会乘虚而入。

疾病初期，症状并不明显，人们往往因自我感觉良好而忽视健康检查，致使到了老年疾病渐多，明显影响生活，失去了疾病的最佳治疗时机。

王万林编著的《中老年养生保健方略》的重要目的，就在于提醒人们从中年开始就要防病于未然。无病防病，有病早治，这是人们延缓衰老，延年益寿，颐养天年的最佳途径。

## <<中老年养生保健方略>>

### 书籍目录

第一章 科学生活第一节 起居要稳妥第二节 水要常喝第三节 定时排便第四节 晨练与外出第五节 坚持洗漱第六节 洗澡与泡脚第七节 看电影电视第八节 访友与待客第九节 睡姿要讲究第十节 习惯讲科学第二章 心胸开阔第一节 稳定情绪防病健身第二节 培养情趣, 劳逸结合第三节 牢记住10个数, 健康长寿有门路第四节 要改善不良心态第五节 要善于保护自己第六节 要做情绪的主人第七节 模糊效应有益长寿第八节 人到老年情趣多第九节 长寿的环境与物质保证第十节 对老年生活的十点建议第三章 食疗功卓第一节 合理膳食极为重要第二节 健身食疗条条记牢第三节 餐桌上的最佳搭配第四节 饮食中的错误搭配第五节 人饥饿时应该择食第六节 春意融融 养生五宜第七节 夏季养生 宜用五清第八节 秋燥夜凉 谨记六防第九节 冬应藏好 养气是宝第十节 食疗防治老年痴呆第十一节 人体营养的最佳来源第四章 保健康乐第一节 古人养生保健谈第二节 精神养生有奇方第三节 延年益寿健身功第四节 人人可学的健身法第五节 身上两个长寿穴第六节 按摩防治冠心病第七节 按摩五法抗衰老第八节 心脏保健齿为先第九节 轻松随意减肥养生第十节 老年朋友要争取长寿第五章 防治结合.....第六章 长寿探秘第七章 按摩奇葩第八章 太极功法

## <<中老年养生保健方略>>

### 编辑推荐

人们过了朝气蓬勃的青春期，不知不觉便步入了中年，人体的机能和自身免疫力也在悄悄地减退，疾病也会乘虚而入。

疾病初期，症状并不明显，人们往往因自我感觉良好而忽视健康检查，致使到了老年疾病渐多，明显影响生活，失去了疾病的最佳治疗时机。

王万林编著的《中老年养生保健方略》的重要目的，就在于提醒人们从中年开始就要防病于未然。无病防病，有病早治，这是人们延缓衰老，延年益寿，颐养天年的最佳途径。

<<中老年养生保健方略>>

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>