

<<细节决定活百岁>>

图书基本信息

书名：<<细节决定活百岁>>

13位ISBN编号：9787806764626

10位ISBN编号：7806764623

出版时间：2005-10

出版时间：文汇

作者：许冠生蒋平珍

页数：173

字数：100000

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>

## <<细节决定活百岁>>

### 内容概要

“健康长寿中遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，生活方式占60%。”也就是说，你的生命完全掌握再你自己的手中。

什么是良好的生活方式，怎样才能把握自己的生命呢？

在时下诸多的健康长寿保健书中，《细节决定活百岁》为我们做出了一份不可多得的解答。

许冠生教授从人们往往容易忽略的生活细节入手，概括提出了“平衡是根本，适度是核心，坚持是基础，细节是关键”这二十个字的养生之道。

他以科学敏锐的眼光观察和阐述了在日常生活中，一些人们并不在意、却对健康长寿起着关键作用的细节及道理，同时还有针对性地作了常规提醒、一句话提醒和特别提醒。

## <<细节决定活百岁>>

### 作者简介

许冠生，1938年生。

毕业生第四军医大学。

上海第二军医大学长海医院原副院长，第二军医大学原教务长，心血管主任医师，教授。

著有《现代临床心脏病学》、《急症急救学》、《现代内科治疗学》、《内科手册》、《究竟听谁的》、《健康新概念365天天天谈》等14本书。

蒋平珍

## <<细节决定活百岁>>

### 书籍目录

- 序引言第一章 细节调节平衡 第一节 营养平衡有细节 人究竟需要哪些营养素？  
怎样知识热量出入平衡？  
“节食能长寿”，怎样限食算适度？  
每天吃多少蛋白质算适度？  
吃多少脂肪为好？  
吃什么油最好？  
怎样补充维生素？  
吃多少盐最好？  
吃什么酱油最好？  
怎样补钙最合理？  
哪些营养成分能增强免疫力？  
喝什么水好？  
纤维素没有营养为什么还列为第七营养素？  
为什么要多吃蔬菜和水果？  
吃蔬菜有哪些误区？  
怎样清洗蔬果上的农药 怎样烹饪出营养？  
吃哪些食物最好？  
吃哪些食物不好？  
吃营养品为何也要适度？  
第二节 动静平衡有细节 怎样适度运动？  
怎样安静冥想 怎样保证良好的睡眠？  
老年人锻炼有哪“五要”、“五不要” 健身运动后注意什么？  
怎样做颈肩放松功？  
怎样做呼吸操？  
怎样做腰痛防治操？  
怎样做伸展操？  
怎样养腿？  
第三节 环境平衡有细节..... 第四节 心理平衡有细节第二章 细节讲究明理第三章 细节需要提醒 第一节 常规提醒 第二节 一句话提醒 第三节 特别提醒附表编后记

<<细节决定活百岁>>

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>