

<<健康是福（全二册）>>

图书基本信息

书名：<<健康是福（全二册）>>

13位ISBN编号：9787806894361

10位ISBN编号：7806894365

出版时间：2006-1

出版时间：珠海出版社

作者：鲁宁

页数：530

字数：340000

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>

## <<健康是福（全二册）>>

### 内容概要

21世纪世界卫生组织告戒全人类新的健康箴言：21世纪，最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的运动是步行，最好的心情是宁静。

自己是身体最好的初诊医生，解读自我的健康，把握身体的信息，仔细倾听健康的声音，也是一大乐趣。

按性成熟计算，人的帮限应为100岁—150岁。

按生长期计算，人的寿限应为120岁—175岁。

按细胞分裂次数与周期计算，人应活120岁。

但是为什么大多数人却难得天年呢？

国内外学者研究后一致认为，“长寿的关键在自己，人活百岁不是梦”。

把健康理念提升到一种更高的境界，探索健康长寿的方法，把握生命过程的能力，这是全人类所关注的潮流。

争取长寿，简单地说，在平时就要多留意自己身体上表现出来的症状，观察身体捎来的信息，进而学会解读自己的身体语言。

身体只有一个，健康无法重来。

掌握自我，尽其本分，量大福大无烦恼，“眼前一笑皆知己，座上全无凝眼人”。

“一丝不苟”地把握住自己的健康，只有相信“我能做到”，才会去想“如何去做”。

藉由本书的阅读，您将惊奇地发现，“原来身体会说话，最好的医生是您自己”。

“抉择”生命的喜悦，相信您一定不会“拒绝”的。

## &lt;&lt;健康是福 (全二册)&gt;&gt;

## 书籍目录

健康是福 (第一册) 前言 给自己制定体检计划 保健时间表 你每天的运动量合适吗 生活中的保健小秘方 要想长寿,脑中常空 长寿人的十大特征 养生九不忘 通俗瑜伽十四式 警惕生命中四个“危险时刻” 中年人十种告警信号 人到中年咋养生 拍打全身治百病 二十招多活二十年 晨起十分钟,保健有奇效 “朝三暮四”养生法 常见病的指压疗法 “面相”看病 举“手”之劳健身健脑 消除疲劳有妙方 双脚跷起解疲劳 疲劳不同休息不同 眼皮跳的防治 洗澡水加醋防病 伤湿止痛膏新用法 下肢增粗要当心 睡眠打鼾危害大 教你几招防腰痛 甩手转腰,缓解腰痛 左手摇扇可防脑溢血 摩擦皮肤可健身 搓筷子治手臂麻木 晚间放松操 健脑保健法 六分钟健脑操 牙签助睡眠 自我点穴治失眠 腿勤能长寿 鼓掌蹬足亦健身 呼吸法,助长寿 手指操功效好 活动脚趾可健胃 闲来无事摇左手 腿部保健操 搁腿治抽筋 缓解腿脚酸痛小方法 椅子操 落枕的疗法 醋保健,益处多 白醋能治灰指甲 开发右脑呼吸操 对症散步 久坐巧保健 壮腰八段功 朝盐晚蜜养脾健身 一拍三摩暖手脚 常绕圈走,疾病没有 走路有讲究 识别良性“老人斑” 一日六“转”,疾病不见 搓手防病 巧用风油精 偏头痛,有良策 咽痛的自然疗法 舌头运动可增进食欲 “舌头操”可防脑萎缩 养生绝招练舌法 警惕老花眼“变好” 养睛明目法 眼睛疲劳时的食疗方 止牙痛诀窍 牙齿按摩 吃不胖的小秘密 胖人吃什么肉好 经济实用瘦身法 哪些病人不宜慢跑 男性健康十大准则 男性“知足”寿命长 按摩抚心情 睡眠太多等于暴饮暴食 老人中卒中男女有别 怎样防止大腹便便 .....健康是福 (第二册)

<<健康是福（全二册）>>

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>