

<<健康100年实用保健养生指南>>

图书基本信息

书名：<<健康100年实用保健养生指南>>

13位ISBN编号：9787807401537

10位ISBN编号：7807401532

出版时间：2007-8

出版时间：上海文化出版社

作者：奚潘良,奚雍

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100年实用保健养生指南>>

### 内容概要

疾病、衰老威胁人生，如何抵御？  
如何消解？

武医健康学专家为你指招，古法新法，招招助你健体抗衰，延长青春与生命！

本书综合中老年人关心之抗衰养生热点，汲取古今百岁老人青春常驻之秘诀，着重介绍老人的修身养心、饮食强体、运动保健等科学养生、祛病延年的诸多良方，可引领中老年人尽早登上科学养生健体之艺术殿堂。

该书大部分内容，曾被海内外数十家新闻媒体报道，社会反响热烈，作者因而获得“关怀老人健康创新”的佳誉。

<<健康100年实用保健养生指南>>

书籍目录

作者简介序言第一篇 推行科学的生活方式社区里的不老松平民百岁寿星探秘树立科学的精神健康观提倡老年体育有益健康武功体疗话长生不老秘诀第二篇 老年人的身心问题生理变化心理变化衰变的进程社会发展与寿命第三篇 防治老年疾病的武功疗法未病先防有病早治单纯性肥胖症糖尿病便秘高血压症神经官能症脑功能衰退骨质增生腰背酸痛症痿症第四篇 抗衰延寿的保康术如何度过晚年人生颐养天年的健身法老人健康谣气定神敛长寿之道慈祥大气年轻十岁长寿养生经武功体疗助养生第五篇 老年人饮食之道老年人的膳食调理食补的应用科学食疗的对症应用一 益智健脑二 明目聪耳美嗓三 强筋壮骨四 延长性功能保健长生的茶疗、酒疗与粥疗一 茶疗二 酒疗三 粥疗均衡营养控制体重一 减肥菜单二 适当少食甜品强身防病饮食指南一百岁寿星常吃的食品二 益寿的无脂和天然食品三 科学喝豆浆四 西瓜疗法第六篇 日常养生宝典劳逸相宜说一 老年期的生理特点和锻炼要求二 老年人应科学地休息三 老年人每天的合理睡眠时间应对老人疲倦策略一 疲倦二 疲倦消除法三 活动性休息四 日常生活中的疲倦消除法防险症勤治病一 武功体疗治心梗二 夺命厉鬼——脑溢血三 防治疾病的“小方法” 家庭生活诀窍一 老人“话聊”不可少二 避开家电的辐射三 长生要素趣谈四 月亮与人类健康五 有趣的“健康预报”第七篇 返老还青保康操返老还青保康操的功效练操须知返老还青保康操功法健身格言第八篇 修身养性符润诠释后记

<<健康100年实用保健养生指南>>

编辑推荐

疾病、衰老威胁人生，如何抵御？

如何消解？

武医健康学专家为你指招，古法新法，招招助你健体抗衰，延长青春与生命！

本书综合中老年人关心之抗衰养生热点，汲取古今百岁老人青春常驻之秘诀，着重介绍老人的修身养心、饮食强体、运动保健等科学养生、祛病延年的诸多良方，可引领中老年人尽早登上科学养生健体之艺术殿堂。

该书大部分内容，曾被海内外数十家新闻媒体报道，社会反响热烈，作者因而获得“关怀老人健康创新”的佳誉。

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>