第一图书网, tushu007.com

# <<构建人体健康大厦-长寿百岁不是梦>>

## 图书基本信息

书名：<<构建人体健康大厦-长寿百岁不是梦>>

13位ISBN编号：9787508259550

10位ISBN编号：7508259556

出版时间：2009-11

出版时间：金盾出版社

作者：符永正

页数：218

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

第一图书网, tushu007.com


## 内容概要

本书从树立科学健康长寿观、合理膳食、生命在于运动、重视保健等方面来构建人体健康大厦，并介绍了国内外百岁寿星的长寿秘诀及养生小常识。
其内容通俗易懂，特别适合需要加强保健养生的中青年朋友和渴望健康长寿的老年朋友阅读参考。

第一图书网, tushu007.com


## 书籍目录

一、树立科学健康长寿观　（一）活百岁是大自然恩赐给人类的神圣生理寿命　（二）人体健康大厦能否经久耐用的责任在你自己　（三）活不到正常寿限的原因　（四）预测个人寿命的方法　（五）健康长寿的新观念　（六）得了慢性病的人也能活到l00岁　（七）对自己的健康要有自知之明　（八）全民健康长寿要加紧着手解决的问题二、合理膳食是健康之本　（一）人类饮食的七大营养素　（二）中国营养学会关于中国居民膳食指南　（三）健康饮食必须注意的问题　（四）根据食物属性和身体状况选择食物　（五）有益健康的最佳食物搭配　（六）全球健康食品排行榜　（七）常见病食疗方　（八）健脑益寿食补方三、生命在于运动　（一）医疗保健操　（二）经典养生十六宜　（三）步行　（四）慢跑　（五）太极拳　（六）自编锻炼项目　（七）运动锻炼注意事项四、心理平衡是健康长寿的关键　（一）何谓心理平衡　（二）心理平衡要诀　（三）心态平和乐观才能健康长寿　（四）注意避免和克服不良心态五、科学安排生活起居　（一）按“生物钟”节律作息养生　（二）劳逸适度，不逞强玩命　（三）保证足够的睡眠　（四）顺应四时变化，安排生活起居　（五）生活起居的宜与忌　（六）快乐享受人生，力戒贪色纵欲　（七）保持性和谐健康，防治性衰退　（八）培养业余爱好，身心健康快乐六、重视保健　（一）无病早防，保健强身　（二）有病早医，抢救及时　（三）常见病症简便疗法　（四）常见病症单方、验方　（五）养生保健小常识七、百岁长寿的秘诀　（一）国内外百岁寿星及其长寿秘诀　（二）探讨亚洲人长寿原因　（三）铭记五篇

第一图书网, tushu007.com
<<构建人体健康大厦-长寿百岁不是梦>>

## 编辑推荐

《构建人体健康大厦:长寿百岁不是梦》是由金盾出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com
<<构建人体健康大厦-长寿百岁不是梦>>

## 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