

<<养生保健28常>>

图书基本信息

书名：<<养生保健28常>>

13位ISBN编号：9787543319240

10位ISBN编号：7543319241

出版时间：2006-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：吴庆宏

页数：176

字数：124000

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>

<<养生保健28常>>

内容概要

第一，“民以食为天”。

身体的营养均衡同运动锻炼一样，也要讲究适当、适时、适度，要学会科学地吃，吃出健康来，这是康寿的物质基础。

第二、随着医疗卫生事业的发展，要时刻关注自己健康状况、定期体检，认真对待疾病，早发现，早预防，早治疗，“治小防大”。

要学会看病、吃药、预防、康复，时刻保持好身体的健康之源，这是康寿的医疗卫生保障。

第三、遵循规律，科学养生。

一要适应大自然的变化，学会四季养生，特别是神养；二要适应人体内部的变化，掌握好“七损八益”，学会人为延缓衰老的方法，增强机体生理功能；三要适应人体生物钟节律的变化，学会规律生活，做到平衡有度。

“以自然之道养自然之身”，这是康寿的根本途径。

书籍目录

序作者序前言第一部分 开始篇 第一节 中老年人的划分 第二节 树立科学的寿命观 第三节 我国老年人的情况和期望 第四节 何谓养生保健 第五节 健康的科学内含 第六节 什么是亚健康 第七节 对健康的四种心态 第八节 影响寿命的主要因素 第九节 健康长寿的基本因素 第十节 健康行为 第十一节 自我养生保健遵循的原则 第十二节 预防养生保健要诀第二部分 醒悟篇 第一节 21世纪最先进的科学理念 第二节 损害身体健康的行为 第三节 选择自我养生保健，把健康掌握在自己手中第三部分 把握篇 第一节 我的回顾与感悟 第二节 四季调神与自然谐调 第三节 “七损八益”需牢记心田 第四节 学会生物钟养生，养成规律生活习惯第四部分 坚持篇 第一节 28常要持之以恒 第二节 为什么要总结28个常 第三节 简单易行，实用有效的自我养生保健方法——28常 一、饮食养生 二、延缓衰老养生 三、精神养生 四、肢体健身 五、五官养生 六、重点部位保健 七、泌快活生殖保健 结束语

<<养生保健28常>>

编辑推荐

阅读《养生保健28常：走向健康长寿之路》，能够帮助老年人树立起正确的养生之道，不仅使自己的晚年生活更幸福，而且还可以减轻孩子的负担。

60以前不得病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子。

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>