

<<长寿其实很简单>>

图书基本信息

书名：<<长寿其实很简单>>

13位ISBN编号：9787547003268

10位ISBN编号：7547003265

出版时间：1970-1

出版时间：万卷出版公司

作者：崔钟雷 编

页数：230

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>

## <<长寿其实很简单>>

### 内容概要

中国有个成语叫做“未雨绸缪”，对待健康同样如此。等到病情严重后才去治疗，这是不重视自身健康的表现。

本书为广大老年朋友提供了实用的长寿保健指导，针对中老年人生理和心理不同于其他年龄层的特点，运用中国传统中医学的养生理论，结合现代医学的研究理论，从中老年人的生理变化和心理特征出发，对中老年人的饮食营养、日常起居、休闲运动、常见病的防治和用药、情感变化等各种生活细节提出切实可行的养生之道。

《长寿其实很简单》的信息量庞大，有专题的系统介绍，还有各种小常识的讲解，使读者充分了解养生之道；内容丰富，实用性强，主要以“防病”和“养生”为主，结合中老年人的生理特点，从生理、心理、环境各方面向读者介绍各种长寿保健之道；语言简单易懂，不是空谈养生，而是全面介绍简易实用的保健方法，体例编排细致用心，让读者能够即查即用，十分方便。本书配以丰富、准确的图片，从视觉上给读者以享受，让读者充分体味到阅读的乐趣。

## <<长寿其实很简单>>

### 书籍目录

第一章 长寿保健主张第二章 中老年人的生理特征第三章 中老年人的心理特征第四章 健康长寿的饮食妙方第五章 长寿养生的生活细节第六章 愉快丰富的文化生活第七章 易学实用的健身方法第八章 科学有效的长寿秘诀第九章 快乐和谐的情感世界

<<长寿其实很简单>>

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>