

<<长寿锦囊>>

图书基本信息

书名：<<长寿锦囊>>

13位ISBN编号：9787502935955

10位ISBN编号：7502935959

出版时间：2003-1

出版时间：气象出版社

作者：孙长根

页数：209

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>

## <<长寿锦囊>>

### 内容概要

健康是人生最宝贵的财富之一。

老年人如何养生保健、延缓衰老、防治疾病越来越受到人们的关注和重视。

《长寿锦囊》汲取最新科研成果，结合我国社会现状和民族的生理、生活特点，加上作者多年的探索和实践，编纂成书，以献给中年朋友。

《长寿锦囊》介绍有关养生、保健、饮食、情趣、环境、心理、气候、预防等八个方面的知识，并剖析了影响人类健康长寿的原因，以及延年益寿之秘诀。

《长寿锦囊》通俗易懂，集科学性、知识性、可读性、实用性于一体，是广大离退休干部、职工和中老年朋友的良师益友。

## &lt;&lt;长寿锦囊&gt;&gt;

## 书籍目录

一、探索篇（一）人的自然寿命是多少（二）人是如何衰老的（三）怎样推迟人的衰老（四）国外研究延缓衰老的六大秘诀（五）世界卫生组织对人体健康制定的有关标准（六）中国健康老人的标准（七）21世纪人类健康的目标（八）21世纪人类的平均寿命（九）国际老龄联合会提出21世纪全球养老新理念（十）世界卫生组织提出老年人饮食营养新标准二、养生篇（一）春夏秋冬四季养生（二）花气养生（三）长寿养生法三、保健篇（一）什么是自我保健（二）自我保健的内容（三）怎样做好自我保健（四）自我保健的基本方法（五）怎样自我监测（六）健康四大基石（七）人体的第三状态——亚健康（八）奇妙的人体生物钟四、运动篇（一）运动对身体的好处（二）春夏秋冬四季锻炼（三）有氧代高等运动的益处（四）10项有氧代谢运动的益处（五）10项健身操（六）健身新法——交替运动（七）走出健身的误区五、饮食篇（一）世界卫生组织提出的饮食新标准（二）我国制定的膳食指南（三）老年人四季饮食（四）健康益寿的20种食物（五）10种营养素的来源（六）降低体内脂肪的食物（七）防癌、抑癌的食品（八）食物营养成分一览表（九）绿色食品与健康（十）饮食中的误区六、情趣篇七、环境篇八、心理篇九、气候篇十、预报篇附录

<<长寿锦囊>>

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>