

<<给老爸老妈的100个长寿秘诀>>

图书基本信息

书名：<<给老爸老妈的100个长寿秘诀>>

13位ISBN编号：9787505417007

10位ISBN编号：7505417002

出版时间：2008-1

出版时间：朝华

作者：闻卓

页数：361

字数：200000

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>

## <<给老爸老妈的100个长寿秘诀>>

### 内容概要

本书集中采集了全国50位百岁老人的养生妙方，并辅以老年病专家的科学评点，相信可以帮助老年朋友更好地面对这个年龄段常见的问题。

这些百岁寿星，生活的地域不同，从海边到山区再到平原，遍布全国各个省市；家庭条件也不尽相同，从市委书记、老艺术家到普通城市平民再到平凡的农民身份各异。

那么，如此多的不同，却为什么能够造就他们共同的长寿百年呢？

他们的身上有着哪些值得我们关注和学习的长寿秘诀呢？

我们又应该如何看待他们的日常生活习惯，包括饮食、睡眠、运动、保健等诸多问题呢？

## <<给老爸老妈的100个长寿秘诀>>

### 作者简介

闻卓，内蒙古通辽市人，硕士研究生，现就职于北京世纪坛医院，负责健康宣教工作。主编医学健康书籍逾百万字，并广泛发表于报刊、杂志以及各大网站。

## <<给老爸老妈的100个长寿秘诀>>

### 书籍目录

序言 上部 快乐老年心理篇 1 莫生气 2 能放手的就放手 3 “空巢”也可以生活得更美 4 精心设计晚年生活 5 生命是为自己开放的一朵花 6 不该担心的不担心 7 让快乐常驻生活 8 把自己的快乐传播给大家 9 正确看待生命的流逝 10 退休,也是一种美好生活的开始 11 不断提高生活的质量 12 不生攀比之心 13 不要有“自己老了”的想法 14 多看事物好的一面 15 拥有一个好人缘 16 和儿女多多沟通 17 做一个快乐而时尚的老人 18 儿媳也是女儿 19 放大身心的容量 20 更爱人生的另一半 21 正确看待儿女的孝与不孝 22 身体健康也怕过分关注 23 正确看待亲友的离去 24 坚定信心,敢于和病痛做斗争 25 幽默是一种大境界 26 抛弃自责的情绪 27 充满信心,勇于战胜自己 28 好心情,来自及时疏导 29 给自己做个回忆录 30 走出家门,外面的世界更精彩 31 “位置”如包袱,抛却一身轻 32 抛弃“固执”,收获快乐 33 生活可以不多疑 34 教育孙辈有妙方 35 养心重于养身 36 糊涂是一种大智慧 37 友情是滋润心灵的雨滴 38 从容行事,看淡大喜与大悲 39 金钱虽利,理性待之 40 不要过多沉溺于往事 41 看轻人生得与失 42 发现自己的无穷潜力 43 对生活充满热情 44 看淡人生的不幸与烦恼 45 童心常在,童心不泯 46 理财,幸福生活的有利保障 47 跟上时代步伐 48 爱与善让人健康而美丽 49 黄昏之恋亦芬芳 50 向国外老人学习 下部 百岁老人经验篇 1 生活规律+甩手运动 2 安贫乐道+打打太极 3 心态平和+全身按摩 4 与世无争+多喝一点白开水 5 追求艺术+早晨喝点淡盐水 6 保持童心+赤足行走 7 精神有所寄托+每天都散步 8 热爱生活+吃点海货 9 生活自理+适量食醋 10 有空多聊天+动静结合 11 不吃剩饭菜+多吃杂粮 12 享受生活乐趣+热水泡脚 13 热爱劳动+睡眠充足 14 坚持锻炼+吞咽口水 15 常食健康食品+吃饭加点藻 16 富有爱心+经常晒太阳 17 不挑食+勤梳头 18 良好的生活习惯+每天吃点姜 19 清心寡欲+每天一壶茶 20 良好的卫生习惯+保护好牙齿 21 注重平衡+定期做体检 22 不操心+闭目养神 23 好脾性+善用草药 24 笑口常开+饭吃七八分饱 25 生活充实+提肛运动 26 克服逆境+素食为主 27 思想开明+以粥代食 28 永葆朝气+吐故纳新 29 从容行事+“血管操” 30 爱好文艺+偶尔跳跳舞 31 老有所为+少量饮药酒 32 感恩的心+做事慢半拍 33 信念坚定+饭前喝点汤 34 看得开,想得开+“摩腹操” 35 爱好广泛+与花鸟相伴 36 凡事知足+每天一勺蜂蜜 37 营养均衡+多吃鱼多喝鱼汤 38 心怀激情+爱下棋 39 “六根不净”+拍打健身 40 爱看书+手指养生法 41 自娱自乐+常搓背 42 张弛有度+勤用脑 43 心胸坦荡+搓耳养生法 44 多交友+饮食清淡 45 欲望有度+不乱吃补药 46 少吃生冷食物+适量补充维生素 47 亲近自然+定期刮痧 48 追求时尚+踢腿养生 49 生活简朴+口腔养生法 50 顺其自然+适当补钙 附录:老年人合理用药原则

<<给老爸老妈的100个长寿秘诀>>

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>