

<<长命百岁不是梦>>

图书基本信息

书名：<<长命百岁不是梦>>

13位ISBN编号：9787508246406

10位ISBN编号：7508246403

出版时间：2007-9

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：杜宣新

页数：127

字数：100000

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>

## <<长命百岁不是梦>>

### 内容概要

这是一本专门讲述和探讨人类长寿秘诀的大众科普读物。

书中依据当代医学科学研究的一些最新发现和全新理念，提示了与健康长寿有关的重要因素，介绍了延年益寿的科学生活方式和强身健体的一些新方法，以及需要人们注意的各种有关问题及对策。

本书内容充实，观点新颖，科学实用，通俗易懂，凡是希望健康长寿的人士，都非常值得认真一读。

## <<长命百岁不是梦>>

### 作者简介

杜宣新，中国健康教育协会会员，中国性学会会员，自然医学研究员，中国长寿学学会研究员，中国老年学学会研究员。

出版的著作有《大众快乐处方》、《不测不知道，性福很奇妙》、《人体自我评估50法》等。

## <<长命百岁不是梦>>

### 书籍目录

科学养生寿命长——代序第一部分 健康长寿早知道 国际健康新概念 人能活到150岁 预示长寿的迹象 百岁老人长寿秘诀 长寿老人的共同特征 长寿老人的饮食特点 长寿与精神面貌有关 和谐生活寿命长 良好习惯助长寿 有助于长寿的职业第二部分 长寿的要素 锻炼大脑 科学健脑延年益寿 智慧是最好的保健药 十字健脑法 老年人的健脑益寿六法 膳食平衡 你的营养够了吗 怎样做到膳食平衡 碱性饮食与健康长寿 多吃富含抗氧化剂的食物 老年人长寿膳食 限食可为长寿方 合理膳食颐天年 运动适量 自测保健运动 运动是健康长寿的“灵丹” 选择合适的运动方式 不同年龄选择不同运动 睡眠充足 睡眠质量测试 睡眠与健康长寿……第三部分 延年益寿的生活方式第四部分 生活多彩寿命长

<<长命百岁不是梦>>

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>