第一图书网, tushu007.com

<<5分钟增寿>>

图书基本信息

书名：<<5分钟增寿>>

13位ISBN编号：9787509108529

10位ISBN编号：7509108527

出版时间：2007-4

出版时间：人民军医出版社

作者：林青

页数：190

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

健康长寿是人类自古以来不懈的追求。
本书用通俗易懂的语言为您一一破解长寿的密码，剖析了历代名人长寿的秘诀，并从饮食、运动、日常起居、休闲保健、心理调节、疾病预防、五脏保养等方面详细地介绍了多种延年益寿的方法，本书集科学性和趣味性为一体，适合各类读者阅读。

<<5分钟增寿>>

书籍目录

5分钟破解长寿的密码 人类的寿命究竟有多长 影响人类寿命的十大因素 基因与长寿 遗传与长寿 染色体与长寿 核酸与长寿5分钟饮食增寿法 均衡营养增寿法 饮茶增寿法 食鲜花增寿法 食蔬菜增寿法 喝汤增寿法5分钟运动增寿法 太极增寿法 舞蹈增寿法 登山增寿法 床头增寿法 游泳增寿法5分钟起居增寿法 睡眠增寿法 生物钟增寿法 居住环境增寿法 生活方式增寿法5分钟休闲增寿法 书画增寿法 音乐增寿法 休闲操增寿法 药浴增寿法 垂钓增寿法5分钟心理调节增寿法 心理与寿命的密切联系 调节七情增寿法 健康心理增寿法 愉快身心增寿法 豁达心胸增寿法5分钟远离疾病增寿法5分钟保护五脏增寿法5分钟解析历史名人的长寿秘诀5分钟了解危及寿命的六大误区

第一图书网, tushu007.com

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