

<<秘诀>>

图书基本信息

书名：<<秘诀>>

13位ISBN编号：9787513212496

10位ISBN编号：751321249X

出版时间：2013-3

出版时间：中国中医药出版社

作者：李永海

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>

<<秘诀>>

内容概要

本书是李老先生自我保健的感悟，主要向大众介绍“想长寿该怎么吃”，“长寿的心得和秘诀”，是全民健康知识教育普及的推广力作。

## 作者简介

李永海，1943年生于苏州。

资深食品专家、作家、中国食文化研究学者，中国粮油学会会员、浙江省民俗研究会成员、杭州市作协理事。

李老青年时期即酷爱文艺创作，作品获国家级创作奖。

20世纪60年代，与人合作撰写《糖与口腔病防治》一书，从此开始了大众健康图书的写作之路。

在悉心研究食品科学技术，发表专业论著的同时，他撰写了大量科学散文、小品、食文化随笔，为普及大众健康知识做出了积极的贡献。

现在，他虽已年近古稀，仍笔耕不辍，编著本书以飨读者。

## 书籍目录

第1章 促进人类繁衍的战略目标——这是一个可以实践与验证的命题 人类有望活过百岁 长寿者的健康生活守则 第2章 什么人能够长寿——寻找提高人口素质的机遇第3章 自我保养求长寿——欲长寿之道哪一种最靠谱第4章 生活方式影响健康的理由——促进人类繁衍的必修课第5章 笑口常开争当长寿人——打建健康人生的顶梁柱靠自强不息第6章 “老龄化”时代的行动纲领——建立一座百年人生的里程碑第7章 古人为我们提供的益寿经验现代人口繁衍期盼回归自然第8章 欲长寿的饮食原则与守则——争做提高人口素质的践行者第9章 欲长寿要学会正确地吃——人口学专家的真挚忠告第10章 欲长寿要重视营养改善——影响人口繁衍的困扰与对策第11章 欲长寿该关注吃与运动——提高人口素质的出发点与落脚点第12章 健康储蓄与科学吃饭指导——实践提高人口素质的有效措施第13章 从容者多长寿的启迪——争做强壮人口的指导者与引路人第14章 欲长寿者饮食应有节——影响人口素质的弊病与应对措施第15章 饮食保健的“四宜”与“四忌”——欲长寿者的日常守则第16章 饮食“四多”与“四少”能益寿——人类繁衍领航者的长寿心得第17章 人口繁衍的长寿秘诀——饮食保健与养生歌诀的启迪第18章 欲长寿者的日常饮食宜忌——实践人口繁衍者的日常守则第19章 欲长寿者关注情绪与健康——保持好心情是人口强壮的永恒经典第20章 进餐情绪影响健康——不可忽视饮食保健的细节第21章 赏花，吃花，花疗健身——饮食保健认识花卉与益寿第22章 赏绿群与吃森林蔬菜益寿——感悟百岁将军长寿之道第23章 长寿老人的“静，动、吃”三字经——从陆游的长寿谈欲长寿理念卷尾语欲比寿者必究饮食保健

<<秘诀>>

编辑推荐

《秘诀(80岁老人的健身心得)》是作者李永海自我保健的感悟，主要向大众介绍“想长寿该怎么吃”，“长寿的心得和秘诀”，是全民健康知识教育普及的推广力作。

本书是一本全民健康知识教育普及及推广力作。

本书告诉你怎样选择吃的食物，健康长寿该怎么吃，为什么吃的食物不当会致病，怎样防止饮食不当对健康的危害。

告诫人们：食物不当能致病，但是，食物又可以防病治病。

注意合理饮食，吃得科学，疾病是可以预防的。

普及健康科普知识十分紧迫，这是关系到民族人口繁衍与国家兴旺的大事。

<<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>