

<<40岁健康加油站>>

图书基本信息

书名：<<40岁健康加油站>>

13位ISBN编号：9787543643406

10位ISBN编号：7543643405

出版时间：2007-11

出版时间：史德 青岛出版社 (2007-11出版)

作者：谢旭善

页数：269

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>

## <<40岁健康加油站>>

### 内容概要

健康是一种和谐——人与自然的和谐、人与人之间的和谐、人自身的和谐。

健康是一次一次的储蓄，一点一滴的积累，为自己投资健康，储蓄健康吧。

要相信，我的健康必须靠我自己来做主，这是最重要的。

本书共为七章，内容有养生之道、健康管理、吃出健康来、生命在于运动、心理平衡保健康等。

世界卫生组织（WHO）关于健康的定义是，健康乃是一种身体上、精神上的完满状态，以及良好的社会适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。

有健康才有幸福，有健康才能长寿，健康一次一次的储蓄，一点一滴的积累，追求健康就要不怕麻烦，贵在坚持！

## <<40岁健康加油站>>

### 书籍目录

第一章 养生之道阴阳平衡 健康一生阴阳及阴阳平衡阴阳失衡的后果维持阴阳平衡的举措中医养生谈  
中医养生观《黄帝内经》谈养生《千金方》中的养生之道古人话养生陶弘景养生之道乾隆养生之道曾  
国藩的体育养生观养生之道杂谈常“养心”者善养生养生念好一字经养生保健五忌养生保健七戒养生  
保健须“三知”体态与养生养生“四少、四多”延年益寿话“五和”自我调适“四个平衡”养生保健  
七误区第二章 健康管理第三章 吃出健康来第四章 生命在于运动第五章 心理平衡保健康第六章 四季养  
生保健第七章 节日养生保健

## <<40岁健康加油站>>

### 编辑推荐

健康是一种和谐——人与自然的和谐、人与人之间的和谐、人自身的和谐。  
健康是一次一次的储蓄，一点一滴的积累，为自己投资健康，储蓄健康吧。  
要相信，我的健康必须靠我自己来做主，这是最重要的。  
本书共为七章，内容有养生之道、健康管理、吃出健康来、生命在于运动、心理平衡保健康等。

<<40岁健康加油站>>

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>