

<<怎样活过百岁>>

图书基本信息

书名：<<怎样活过百岁>>

13位ISBN编号：9787800630569

10位ISBN编号：7800630560

出版时间：2000-01

出版时间：解放军出版社

作者：孟庆轩

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>

## <<怎样活过百岁>>

### 内容概要

本书吸取了国内外有关长寿和抗衰老研究的最新科研成果，紧密结合我国社会现状和民族的生理特点、生活习惯，以序言篇、生理因素篇、心理因素篇、营养因素篇、生活方式因素篇、环境因素篇、运动因素篇、其它因素篇等八个部分，剖析了影响人们健康长寿的方方面面的原因，并有针对性地提出了各种各样的对策。

本书语言简练流畅，通俗易懂；对问题的分析透辟，论述深刻，并通篇贯穿了唯物辩证的观点，力避片面性和一点论，在当前国内出版的有关健康长寿的书籍中，可谓是论述全面，分析透彻，颇具参考价值上乘读物。

读者阅读本书后，只要坚持不懈地同影响健康长寿的种种因素作斗争，不断积累长寿因子，活过百岁是大有希望的。

<<怎样活过百岁>>

书籍目录

序言篇  
生理因素篇  
心理因素篇  
营养因素篇  
生活方式因素篇  
环境因素篇  
运动因素篇  
其它因素篇

<<怎样活过百岁>>

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>