

<<中年养生之道>>

图书基本信息

书名：<<中年养生之道>>

13位ISBN编号：9787801933515

10位ISBN编号：7801933516

出版时间：2006-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：张湖德

页数：306

字数：390000

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>

## <<中年养生之道>>

### 内容概要

《老年长寿秘诀》：全书围绕老年长寿的关键在于抗衰老，分别从精神、饮食、药物、性生活、运动、按摩等方面描述如何抗衰老，内容丰富、实用。

是老年人长寿必备之参考书。

《中年养生之道》：中年是生命历程的转折点，是老年的前奏，家庭之栋梁。

因此，中年养生保健尤其重点。

全书从中年的心理、生理、饮食、药物、性生活等方面比较全面地介绍了中年防病保健的理论和方法。

其目的就是要全广大中年人了解自己的生命运动规律，消除生活中的不良因素，建立科学的生活方式，达到延年益寿的目的。“青春常驻，地阔天高”，愿广大中老年人的生活如满目青山，绚丽多彩，“尽终其天年，度百岁乃去”。

## <<中年养生之道>>

### 作者简介

张湖德，山东省寿张县人，北京中医药大学毕业，现任中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授。

张教授在三十几家出版社出版过一百多部著作，其代表著作主要有《中华养生奥秘》、《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《怀孕知识百科》、《女性生殖健康丛书》

## <<中年养生之道>>

### 书籍目录

一、概论 (一) 中年健康是家庭幸福的关键 (二) 中年人的生理特点 (三) 加强中年养生保健刻不容缓二、中年人的心理卫生 (一) 宜注意情绪与心理对健康的影响 (二) 中年人的心理特点 (三) 中年人保持心理健康的方法 (四) 中年人心理健康的宜忌三、中年家庭饮食养生 (一) 中年人饮食养生的基本原则 (二) 中年人必吃的20种食物 (三) 中年人饮食保健宜与忌 (四) 中年人最佳营养食谱四、中年家庭药物保健 (一) 人到中年需要补 (二) 补的基本原则 (三) 中年人常用的补药 (四) 中年人常用的古代秘方五、中年家庭运动养生 (一) 运动是战胜病魔的良方 (二) 中年人的运动原则 (三) 中年人宜选择的运动项目六、中年家庭保健按摩 (一) 按摩的意义和作用 (二) 常用的按摩手法 (三) 常用穴位 (四) 按摩保健的运用 (五) 常用的保健按摩七、中年家庭美容 (一) 中年人的肌肤特点 (二) 皮肤保护四大需求 (三) 中年妇女的化妆法 (四) 中年人应怎样选择化妆品 (五) 中年饮食美容法 (六) 面膜美容法 (七) 祛除皱纹的最佳方法八、中年家庭性保健 (一) 中年家庭性和谐 (二) 中年夫妻性保健

## <<中年养生之道>>

### 媒体关注与评论

书评六十以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，高高兴兴一辈子。

健康一百岁还不够，还要快乐一百岁。

快乐生活，每天早上醒来，太阳是新的，心情是好的，生活是充实的，又健康又快乐100岁，21世纪的我们都能做到。

“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，精神内守，病安从来？  
故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”  
——《黄帝内经》

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>