

<<30岁后健康与养生全书>>

图书基本信息

书名：<<30岁后健康与养生全书>>

13位ISBN编号：9787802224308

10位ISBN编号：7802224306

出版时间：2007-11

出版时间：中国华侨出版社

作者：周享成

页数：343

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>

## <<30岁后健康与养生全书>>

### 内容概要

把人体当做一个充满智慧的完整有机体，把悠久的养生保健同健康的生活方式结合起来，保护精气，调节饮食结构，做到“饮食有节”、“起居有常”、“运动有序”、“不妄作劳”，就能够使元气充沛，从而长葆健康，延年益寿。

人生就像登山一样，30岁前要尽量登高一些，中年后下山要慢些，应该寻找到一条适合自己的养生之道，让身心时刻保持良好的状态，让时间走得慢一点，让自己更年轻一点，从而使生活更有品位。

《30岁后健康与养生全书》以流畅的文笔、简洁的语言，使博大精深的养生知识变得浅显明了，操作性强，具有一看就懂、懂了能用、用了就灵的特点，尤其适合当下人们快节奏的生活方式。

人生是美丽的，更应该是健康的。

运用此书中的健康方式、健康理念，积极为健康行动起来，人生登山之旅必将风光无限，舒适惬意！

## <<30岁后健康与养生全书>>

### 书籍目录

第一章 30岁后健康是最宝贵的财富1.30岁是健康的转折点2.健康是人生幸福的源泉3.健康是事业成功的保障4.健康是家庭幸福之源5.健康比金钱更重要6.30岁后应将养生提上日程7.健康需要家庭共同维护8.健康的细节维护9.保健养生当顺其自然10.保健养生应遵循四原则11.衡量健康的两把尺子12.“五快三良好”保健康13.30岁后健康的标准14.中年健康五常看15.健康新标准16.健康新观念17.快乐是健康的良方18.心理健康是人生快乐的源泉19.一日三笑，健康常在20.把健康握在自己手中21.告别亚健康。拥抱新生活22.测测你的体质第二章 健康的生活方式一、生活方式决定一生的健康1.健康的生活方式从今天开始2.人过30需要健康的生活习惯3.保持良好的生活习惯4.养生应在最佳时5.健康养生“15宜”6.健康“座右铭”7.身体健康8个“一”8.保持年轻的6条秘诀9.中老年养生5要诀二、生活有规律是保健良方1.起居有常有益养生2.作息规律要顺应自然3.一天保健巧安排4.养生重点在“三间”5.起床前的养生6.良好的进餐习惯利养生7.改进饮食方式8.早吃好，午吃饱，晚吃巧9.厨房里不益健康的习惯10.饭后养生法11.中午睡觉好，犹如捡个宝12.学会高效的工作方式13.养生之道睡眠居先14.吃好睡好，长生不老15.科学的睡眠姿势16.早晚两功，保健养生三、日常养生宜忌四、延年益寿的好习惯第三章 饮食与养生一、养生之道，饮食居先二、吃出健康来三、饮食益养生，巧选功效增四、不利健康的饮食第四章 运动休闲娱乐第五章 养生重在养心第六章 疾病预防与治疗第七章 四季养生诀窍

## <<30岁后健康与养生全书>>

### 编辑推荐

人过三十，正当盛年，没有人愿意失去一分钟的健康。

30岁是人生的一个重要转折点，经过一段人生的跋涉，或许你的人生背囊里已经拥有财富、金钱、名誉、学位、才学等，但健康绝不可舍弃。

把人体当做一个充满智慧的完整有机体，把悠久的养生保健同健康的生活方式结合起来，保护精气，调节饮食结构，做到“饮食有节”、“起居有常”、“运动有序”、“不妄作劳”，就能够使元气充沛，从而长葆健康，延年益寿的功效。

<<30岁后健康与养生全书>>

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>