

<<健康100岁的密码>>

图书基本信息

书名：<<健康100岁的密码>>

13位ISBN编号：9787802457881

10位ISBN编号：7802457882

出版时间：2011-10

出版时间：军事医学科学出版社

作者：李澍晔，刘燕华 著

页数：180

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>

## <<健康100岁的密码>>

### 内容概要

心理平衡无烦恼，运动适度人不老。  
合理饮食作基础，卫生习惯保持好。  
生活规律莫违背，随时健身赛补药。  
防治养护常提醒，爱好兴趣是个宝。  
勤劳为本身体健，精心保护不可少。  
健康百岁不是梦，简单密码要记牢!

## <<健康100岁的密码>>

### 作者简介

李澍晔：中国作家协会会员，中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中国青少年通讯社成长教育首席专家，中国儿基会阳光计划“爱心专家”。  
多次受邀参加中央及地方电视台、广播电台所播出的教育类节目。  
当兵18年，两次荣立三等功，两次进入军事院校学习管理学、心理学、谋略与战役战术。  
研究兴趣涉及心理学、家庭教育学、谋略学、儿童心理学、思维学、野外生存学、组织指挥学、预防犯罪、灾害心理救助、谈判、自我保护、婚姻与家庭等领域，已出版著作50余部，发表文章2800多篇。

## <<健康100岁的密码>>

### 书籍目录

#### 第一章 心理平衡最重要

1. 欲望有度
2. 淡泊名利
3. 顺其自然
4. 知足常乐
5. 控制情绪
6. 与人为善
7. 童心常在
8. 善待万物
9. 和谐家庭
10. 喜悲适度

#### 第二章 运动适度是关键

1. 散步
2. 快走
3. 慢跑
4. 太极拳
5. 八段锦
6. 五禽戏
7. 广播体操
8. 武术
9. 球类
10. 游泳

#### 第三章 合理饮食(饮水)是基础

1. 快乐进食, 七成台适
2. 细嚼慢咽, 温度适宜
3. 不偏味, 不油腻
4. 粗细搭配, 荤素搭配
5. 早餐
6. 午餐
7. 晚餐
8. 常吃水果(干果)
9. 蔬菜充足
10. 正确喝水

#### 第四章 卫生习惯是保证

#### 第五章 随时健身赛补药

#### 第六章 生活规律不可违

#### 第七章 防、治、养护都重要

#### 第八章 爱好兴趣是个宝

#### 第九章 勤劳为本记心头

#### 第十章 精心保护才添寿

#### 后记

<<健康100岁的密码>>

编辑推荐

解开密码，人人能活100岁！  
寿命百岁，提倡做好简单事！

<<健康100岁的密码>>

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>