

<<健康四大基石>>

图书基本信息

书名：<<健康四大基石>>

13位ISBN编号：9787806007150

10位ISBN编号：7806007156

出版时间：2002-11

出版时间：京华出版社

作者：许峰 编

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>

<<健康四大基石>>

内容概要

《健康四大基石:21世纪健康生活新概念》内容简介：“四大基石”健康警言，希望你活到一百岁，我活九十九岁。

为什么人到老年，很多钱都花来治病了？

许多人不是死于疾病，而是死于无知。

饮食要鲜，细嚼慢咽，七八分饱，素多荤少，二八为宜，百病不粘。

老年人联意外十不宜：外坐就是向健康示威，如果每天坚持一小时的适量活动，就会延长预期寿命2小时，最好的运动是步行，要健康，还要健脑，适量运动三要点：持之以恒，循序渐进，平衡适度，每抽半只烟，等于早死一天，小酒开心，过量伤心，心理平衡是一切保健措施的总和，没心没肺,战胜心累，吃好喝好,乐观最好...

<<健康四大基石>>

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>