

<<长寿就这么简单>>

图书基本信息

书名：<<长寿就这么简单>>

13位ISBN编号：9787807531890

10位ISBN编号：7807531894

出版时间：1970-1

出版时间：三非,龙济 哈尔滨出版社 (2008-06出版)

作者：三非,龙济

页数：257

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>

<<长寿就这么简单>>

内容概要

《长寿就这么简单》作者从中国和外国不同领域选择了62位长寿老人（以中国近现代的老寿星为主，因为他们的经验更适合中国人学习实践），简练地介绍他们的健康长寿经验，同时以他们的经验为启发，联系有关做法，在此基础上进行分析、总结，从中找出规律性的东西，更有利于人们学习和掌握。

在编写过程中努力做到四点：一是真实性。

以古今中外健康长寿者的真实事例说明怎样才能健康长寿，让人信服。

二是可读性。

以故事的笔法进行介绍，故事性、可读性强，使读者能“轻松读”就获得知识。

三是科学性。

专家从历史和科学的角度分析长寿者的经验和其中的科学道理。

四是规律性。

<<长寿就这么简单>>

书籍目录

第一章 达观性情，百岁人生百岁将军话长寿—南北朝罗结粗枝老梅绿叶生—革命老帅孟奇伴生幽禁仍长寿—爱国将领张学良冰霜不改当年志—中国六大代表唐韵超壮志未与年俱老—南宋诗人陆游身逢盛世得延年—书法家苏局仙善解闲愁意自远—国画大师刘海粟童颜鹤龄不老松—百岁伉俪李尚福和周瑞益富贵贫贱总称意—广州人邓伦芝第二章 养气育神，长寿永康第三章 老有所为，长寿抗衰第四章 运动养生，益寿延年第五章 科学饮食，祛病强身第六章 习惯合理 身安手昌

<<长寿就这么简单>>

编辑推荐

《长寿就这么简单》中因篇幅有限，只举-例，其他实例只能由史家综合性的分析，由医学专家从医学角度进行分析指导，从而更增加了《长寿就这么简单》的规律性。

<<长寿就这么简单>>

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>