

<<97岁医学博士的健康智慧>>

图书基本信息

书名：<<97岁医学博士的健康智慧>>

13位ISBN编号：9787810861076

10位ISBN编号：7810861077

出版时间：2004-06-01

出版时间：第四军医大学出版社

作者：(日本)川 爱义著、员玉婷译

页数：149

译者：员玉婷

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>

<<97岁医学博士的健康智慧>>

内容概要

本书所介绍的健身方法，简单易行，既不需要花太多的精力，也不需要花太多的金钱，人人都可以学会。

我想，我之所以能够活到这把年纪，90多岁还能经常和老伴一块去逛商店，大概是因为我们长期坚持这些健身方法的缘故吧！

人，就应该充满生机和活力，健康幸福地生活。

一个人只有身心都很健康，他才会觉得生活无比美好，才能面带笑容地去生活。

<<97岁医学博士的健康智慧>>

书籍目录

一 体态矫健、心情恬静地迎接朝阳——细嚼、慢咽、多品味与小鸟一起共进早餐将散步作为每日的必修课仰望天空，就会忘记所有的烦恼优雅地进餐细嚼慢咽多品味远离零食、饱食和夜宵不能让身体过于懒散选择适合自己的运动不要过分溺爱自己的身体小鸟教给我的智慧回归大自然二 恰到好处的刺激使人神清气爽——每日一次三分的“冷湿布磨擦法”三 每天少量运动，可以焕发青春的光彩——心情舒畅的“三十分钟健康法”四 做个深呼吸，所有的烦恼与不快都会随之消失治疗头痛、失眠的灵丹妙药——简单冥想法五 水

<<97岁医学博士的健康智慧>>

媒体关注与评论

除了坚持一套自创的健身法，每天合理的饮食之外，97岁的川畑博士与你、与我、与他，还有什么不同？

品一杯香茗，打开这本书，仔细体会川畑博士的健康与智慧.....

<<97岁医学博士的健康智慧>>

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>