

<<活过一百岁>>

图书基本信息

书名：<<活过一百岁>>

13位ISBN编号：9787811212204

10位ISBN编号：781121220X

出版时间：2012-5

出版时间：上海浦江教育出版社有限公司（原上海中医药大学出版社）

作者：端木翰卿

页数：110

字数：120000

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>

## <<活过一百岁>>

### 内容概要

人的寿命长短，是遗传因素、客观因素、主观因素，甚至偶然因素的综合结果。  
《活过一百岁》，不是什么奇谈怪论，没有丁点违背医学科学的实践，它只是全国各地一些耄耋老人包括敬老院里的老人饮用果蔬汁，吃黑发粥，做黑发操，修身养性，益寿延年的多年实践的真实呈现。  
没有半点水分，没有丝毫遮掩，认认真真，实实在在。

## <<活过一百岁>>

### 书籍目录

- 五谷蔬果养生祛病
  - 蔬菜水果养生祛病
    - 一种疏通血管提高免疫力的果蔬汁的配方及制取方法
    - 有益健康的新鲜果蔬汁
    - 果蔬汁，医疗保健理念的革命
    - 受众反馈：对绝大多数人真实有效
    - 父亲饮食果蔬泥坚持5年见效果
    - 名医诊治患者配合胆石消失
    - 消除出租车司机的困扰——荨麻疹不见了
    - 药补不如食补求医不如求己
    - 民生服务在北蔡——果蔬汁推广
    - 果蔬汁——有利于老人健康
    - 饮食果蔬汁之后的点滴体会
    - 我爱上了果蔬汁
    - 安全廉价的美容法
    - 老年斑的预防
  - 五谷杂粮养生祛病
    - 黑发粥及其制备方法
    - 一种安眠降压粥及其制备方法
    - 一种治疗尿后滴漏及阴囊湿痒的冬夏联治配方及制备方法
  - 说不尽的六味地黄丸
- 养心与长寿
  - 养心，长寿的妙药
  - 从社会中来到社会中去
  - 良好的睡眠是长寿之宝
- 生命之树长青
  - 健康理念
  - 预防为主
  - 合理膳食
  - 适量运动
  - 戒烟限酒
  - 心理平衡
  - 保健常识
  - 享受生活
  - 编辑手记

## <<活过一百岁>>

### 编辑推荐

人的寿命长短，是遗传因素、客观因素、主观因素，甚至偶然因素的综合结果。

《活过一百岁》(作者：端木翰卿)，不是什么奇谈怪论，没有丁点违背医学科学的实践，它只是全国各地一些耄耋老人包括敬老院里的老人饮用果蔬汁，吃黑发粥，做黑发操，修身养性，益寿延年的多年实践的真实呈现。

没有半点水分，没有丝毫遮掩，认认真真，实实在在。

<<活过一百岁>>

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>