

<<康寿秘笈>>

图书基本信息

书名：<<康寿秘笈>>

13位ISBN编号：9787306024145

10位ISBN编号：7306024140

出版时间：2004-12-01

出版时间：中山大学出版社

作者：谌建平

页数：230

字数：198000

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>

<<康寿秘笈>>

内容概要

《康寿秘笈》是专家特地为老年朋友们创编的科普生活书籍。

书中吸收了中国顶级专家王陇德和洪昭光、谢华真、冯理达、邓铁涛教授和著名作家王蒙等最新研究精华，介绍了世界多家科研机构关于健、乐、美、寿的最新成果，融会了古今寿星养生长寿经验，从医学、药学、养生学、营养学、心理学、运动学乃至哲学、文学、美学、教育学和人生观、生活方式及生存环境等方面，探索影响人类健乐美寿的主要因素，总结其内在规律，揭示其深奥秘笈，深入浅出地告诉读者，有条有理人们尤其是老年人，树立健康长寿的科学人生观，学会掌握运用科学有效的方法，避免“不健康早逝”与“活着却不健康”的悲剧，充分享受和体验“健字当头、寿字为终，美字贯串，乐在其中”的高品质生活。

让老年朋友读得懂，学得会，做得到，记得住，效果好。

<<康寿秘笈>>

作者简介

谌建平，男，大学文化，曾发表过数十万字的文学作品、经济论文和生产资料文章：现任多家著名医药保健营养护肤品企业文化品牌导师和营销策划顾问，联合多位专家和企业建“健乐美产业聪明”及研究所，策划并主编“健乐美直通车科普丛书”，倡导“更健、更乐、更美、更长寿”

<<康寿秘笈>>

书籍目录

中国人口健康状况与对策（代序）前言第一编 老年健乐美 1 康寿忠言——古今中外名人名言录 2 人的自然寿命和实际寿命——你想知道怎样科学估算吗 3 健乐美人生树常青——十健、十乐和十美 4 年轻——百年百位中外名人的座右铭 5 什么是真正的健康——世界卫生组织对健康的定义和标准 6 大智悟人生——当代著名作家王蒙谈人生哲理 7 乐观长寿原则和要素——美国著名学者的长寿建议 8 快乐之源——英国专家揭示快乐谜底 9 70共勉——中国医学基金会常务理事李毅赋诗第二编 自然保健养生 1 亚健康状况自测16题——老人自测大有益处 2 睡眠质量自测——你的睡眠质量怎么样 3 自然保健养生法——一股席卷中国、风靡世界的中华风 4 老年人自我保健按摩——防病治病益寿好方法 5 儒、佛、道三家论养生——江河溪流归大海 6 老人应这样调整心态——你的心态调整好了吗 7 静默养生法——简便易行的精神放松法 8 老人益寿六法——坚持作到能长寿 9 自己动手，赢得快乐与健康——心理咨询师的建议 10 睡前六大好习惯——请保持第三编 寿星养生 1 长寿喜欢光顾的人群——你在这群人中间吗 2 百岁寿星比例全国称冠——“重阳节”江门百岁老人透露长寿秘诀 ……第四编 专家谈康寿第五编 营养运动第六编 医药保健主要参考文献后记

<<康寿秘笈>>

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>