第一图书网, tushu007.com

<<漫画享寿语丝>>

图书基本信息

书名：<<漫画享寿语丝>>

13位ISBN编号：9787504737274

10位ISBN编号：7504737275

出版时间：2011-6

出版时间：中国物资出版社

作者：江山　编著，刘琨　绘

页数：151

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

人生在世，谁都希望能够长寿，然而长寿是一项极为复杂的工程，它需要科学的养生之道。
在这部《漫画享寿语丝》中，我们根据多年来从事预防医学、临床医学、营养学、保健养生学、科学普及、健康咨询等方面工作的经验和体会，汇集了国内外最新研究成果，参考了大量有关文献，从浩瀚的格言、警句、民谚、名人享寿箴言中，精选出实用性强、流传广泛、富有哲理、表现生动、至今仍可资引用的数百句以飨大家。

一滴水能反映出太阳的光辉，一句精辟的语言能给人以深刻的启迪，甚至一语铭记在心，终生受益。但名言并非绝对真理，应联系自己的实际情况，取其精华，弃其糟粕。

本书采用轻松、愉快的方式，以活泼灵动的漫画图解有关享有长寿的真谛，内容涉及情志养生、环境养生、四时养生、饮食养生、睡眠养生、运动养生、体质养生、房事养生、防病养生、药物养生等。
书末附有每个月享寿、食尚、神养、行养、形养、病养、备药、特H等通用要点内容以供参考。
本书的编写力求：语丝，容易记忆，言简意赅；语思，三言两语，抛砖引玉。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

江山，男，1963年生于北京。
毕业于中国协和医科大学临床医学专业，副研究员、副教授。
中华预防医学会会员、中国科普作家协会会员、北京科学技术普及创作协会会员及第五届理事兼副秘书长。
多年来，积极活跃在科普领域，长期致力于“四科”(科学思维方式、科学理念、科学人文精神、科学技术知识)的广泛传播，倡导以自然、绿色、无创的方法防治疾病。
在国家级学术核心期刊上发表论文等70余篇，多篇获优秀论文奖。
曾是卫生部“科学技术进步奖”等多项获奖课题组成员。
曾出版过《现代生活与生物安全》《历练你的生命智慧》《保健时刻》《心脑血管病不花钱保健小妙招》等书。

第一图书网, tushu007.com

<<漫画享寿语丝>>

书籍目录

第一章 画说情志养生享寿语丝
情志舒畅
正视挫折
淡泊心境
希望之光
品德修养
七情节制
观念健康
心理调适
身心健康
第二章 画说环境养生享寿语丝
自然环境
社会环境
家庭环境
生活环境
人文环境
第三章 画说四时养生享寿语丝
四时衣着
四时择味
四时起居
四时保健
四时疾病
第四章 画说饮食养生享寿语丝
饮食原则
饮食营养
饮食习惯
饮食保健
第五章 画说睡眠养生享寿语丝
睡眠保健
睡眠习惯
睡眠环境
第六章　画说运动养生享寿语丝
第七章　画说体质养生享寿语丝
第八章　画说房事养生享寿语丝
第九章　画说防病养生享寿语丝
第十章　事说药物养生享寿语丝
附录

编辑推荐

亦庄亦谐说长寿，健康真谛在语丝，中国首个长寿博物馆馆长李少华先生亲笔题词作序。

第一图书网, tushu007.com

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