第一图书网, tushu007.com

<<秘诀>>

图书基本信息

书名：<<秘诀>>

13位ISBN编号：9787513212496

10位ISBN编号：751321249X

出版时间：2013-3

出版时间：中国中医药出版社

作者：李永海

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

本书是李老先生自我保健的感悟，主要向大众介绍“想长寿该怎么吃”，“长寿的心得和秘诀”，是全民健康知识教育普及的推广力作。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李永海，1943年生于苏州。
资深食品专家、作家、中国食文化研究学者，中国粮油学会会员、浙江省民俗研究会成员、杭州市作协理事。
李老青年时期即酷爱文艺创作，作品获国家级创作奖。
20世纪60年代，与人合作撰写《糖与口腔病防治》一书．从此开始了大众健康图书的写作之路。
在悉心研究食品科学技术，发表专业论著的同时，他撰写了大量科学散文、小品、食文化随笔，为普及大众健康知识做出了积极的贡献。
现在，他虽已年近古稀．仍笔耕不辍，编著本书以飨读者。

书籍目录

第1章 促进人类繁衍的战略目标——这是一个可以实践与验证的命题 人类有望活过百岁　长寿者的健康生活守则　第2章 什么人能够长寿——寻找提高人口素质的机遇第3章 自我保养求长寿——欲长寿之道哪一种最靠谱第4章 生活方式影响健康的理由——促进人类繁衍的必修课第5章 笑口常开争当长寿人——打建健康人生的顶梁柱靠自强不息第6章 “老龄化”时代的行动纲领——建立一座百年人生的里程碑第7章 古人为我们提供的益寿经验现代人口繁衍期盼回归自然第8章 欲长寿的饮食原则与守则——争做提高人口素质的践行者第9章 欲长寿要学会正确地吃——人口学专家的真挚忠告第10章 欲长寿要重视营养改善——影响人口繁衍的困扰与对策第11章 欲长寿该关注吃与运动——提高人口素质的出发点与落脚点第12章　健康储蓄与科学吃饭指导——实践提高人口素质的有效措施第13章 从容者多长寿的启迪——争做强壮人口的指导者与引路人第14章 欲长寿者饮食应有节——影响人口素质的弊病与应对措施第15章 饮食保健的“四宜”与“四忌”——欲长寿者的日常守则第16章 饮食“四多”与“四少”能益寿——人类繁衍领航者的长寿心得第17章 人口繁衍的长寿秘诀——饮食保健与养生歌诀的启迪第18章 欲长寿者的日常饮食宜忌——实践人口繁衍者的日常守则第19章 欲长寿者关注情绪与健康——保持好心情是人口强壮的永恒经典第20章 进餐情绪影响健康——不可忽视饮食保健的细节第21章　赏花，吃花，花疗健身——饮食保健认识花卉与益寿第22章 赏绿群与吃森林蔬菜益寿——感悟百岁将军长寿之道第23章 长寿老人的“静，动、吃”三字经——从陆游的长寿谈欲长寿理念卷尾语欲比寿者必究饮食保健

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《秘诀(80岁老人的健身心得)》是作者李永海自我保健的感悟，主要向大众介绍“想长寿该怎么吃”，“长寿的心得和秘诀”，是全民健康知识教育普及的推广力作。
本书是一本全民健康知识教育普及及推广力作。
本书告诉你怎样选择吃的食物，健康长寿该怎么吃，为什么吃的食物不当会致病，怎样防止饮食不当对健康的危害。
告诫人们：食物不当能致病，但是，食物又可以防病治病。
注意合理饮食，吃得科学，疾病是可以预防的。
普及健康科普知识十分紧迫，这是关系到民族人口繁衍与国家兴旺的大事。

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