

<<健康人生>>

图书基本信息

书名：<<健康人生>>

13位ISBN编号：9787535239525

10位ISBN编号：7535239528

出版时间：2008-3

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：刘孟陶

页数：130

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>

<<健康人生>>

内容概要

《健康人生》的特点是它自始至终好像是在与读者谈心，以读者为着笔对象，从第一个字映入你的眼帘起，就开始了沟通灵犀、坦诚交心的愉悦过程，读起来会使你有着特别的亲切感和贴近感。作者以自身生活的历程，精细地阐述了七十四岁的人为什么还能保持一个如此健壮的身体的原因和具体动作轨迹，这使大量的老年人在平凡中也能获得不平凡的借鉴；给年青一代的健康成长提供了一条切实可行的途径。

<<健康人生>>

书籍目录

第一部分 跟我来一、树立一个正确的指导思想二、建立一个基本的生活规律三、坚持做一套健身操四、选择一个“体脑并举、全身参与”的项目进行锻炼五、饮食调配是“健康之舟”的舵手六、乘上健康直通车第二部分 还是跟我来一、神经系统功能状态及其对健康的影响二、建立“精神粮仓”是促进身心健康的长效剂第三部分 再次跟我来一、社会上有许多自发性的《精神粮仓》二、算术式里的乐趣三、介绍一个奇妙的数——142857四、结尾语
后记

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>