

<<让你健康超天年>>

图书基本信息

书名：<<让你健康超天年>>

13位ISBN编号：9787560258447

10位ISBN编号：7560258441

出版时间：2009-07-01

出版时间：东北师范大学出版社

作者：刘宪魁 著

页数：146

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>

<<让你健康超天年>>

内容概要

“健康就是金子。

”这一理念是1953年世界卫生组织提出来的，目的就是号召大家重视自身健康。

我记得加拿大华人谢华真教授写过一本书称“健康”，他在书中提出一个健康的新理念：“健康是一，其他事业、财富和爱情等都是零。

有了健康这个一，其他零越多越好，如果没有健康这个一，其他零再多，充其量还是零。

” 社会以人为本，人以健康为本。

人最宝贵的是生命，生命最宝贵的是健康。

健康是人类社会发展的基础，它像爱情一样是人类社会的永恒主题。

自胜人生三千里，一脚一步靠自己。

这就是说，人生的胜利之旅，是靠自己走出来的。

怎样一步一个金脚窝，怎样踏上一层又一层铺满阳光的绿色健康大道？

这就要我们每个人毫不犹豫地走上自我养生保健之路。

<<让你健康超天年>>

书籍目录

开篇正篇一、人的寿命到底有多长二、人类为什么活不到自然寿命期三、亚健康威胁21世纪的人类四、什么是真正的健康五、健康与健脑六、健康养生的经典--《黄帝内经》七、论老子《道德经》的养生之道八、世人瞩目的健康养生瑰宝--中国太极拳附篇《天人合一健身述》《太极五行梅花桩》《太极长寿扇》《中国古圣养生录》后记

<<让你健康超天年>>

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>