

<<健康长寿三字经>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿三字经>>

13位ISBN编号：9787802457683

10位ISBN编号：7802457688

出版时间：2011-8

出版时间：军事医科

作者：赵庆龙

页数：296

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>

## <<健康长寿三字经>>

### 内容概要

送给父母最好的礼物，一卷在手通晓健康密码。

生命在于运动，人是在医护分娩中诞生，又是在医疗保健中成长，为此赵庆龙在自身行医之岁岁月月里，认真总结这方面的成败，编写了《健康长寿三字经》供大家参考。

人生年寿据科学推论可达120岁，但在这漫长的岁月里，由于主、客观不利因素之影响使之难以实现。

作为医务工作者，在日常生活和工作实践中，有责任有义务来收集总结健身强体之道，并亲身体验或尝试，以取得真实效果，再用之于民。

现今就以《健康长寿三字经》来保驾护航：寻保健强身之源，获延年益寿之本，人人康泰居盖世之首。

## <<健康长寿三字经>>

### 作者简介

赵庆龙，1929年12月4日出生于河南省辉县市常村乡。  
河北医科大学毕业，曾在辽宁省沈阳市中心医院、河北省石家庄市第一医院从事临床医疗工作。  
退休后开始写作发表文学小说、诗词等作品，同时加入河北省石家庄市作家协会，现已出版长篇小说《医缘》、诗词集《窗莲》和《双重人生之路》等作品。

<<健康长寿三字经>>

书籍目录

首语  
内·养生  
外·护体  
运动·效果  
健身·技巧  
饮食新论  
长寿之道  
肿瘤·诊断·防治  
污染与生命  
口腔·保健  
目明  
耳聪  
鼻通  
咽顺  
喉鸣  
气管·食管  
附注语  
婴孕·分娩  
婴育·保健  
婴幼·保健  
尾语  
语外语  
编后语  
进语  
示例注释

## <<健康长寿三字经>>

### 章节摘录

版权页：饮餐次，可改为，日四餐，五六餐，又一说，更新鲜，羊吃草，进餐式，饿就吃，饱就歇，更有利，胃脑血，多次餐，比少餐，胆固醇，能降低，据统计，后比前，可降低，百分五，各自说，各之理，百家鸣，百花放，对与否，试试看，合理医，效果说，需与舍，自己说，适宜否，实践说，少吃荤，多吃素，讲科学，求实际，身过胖，体难支，心受累，气喘息，日餐次，应定时，调剂好，先与后，一杯奶，一个蛋，豆制品，不可缺，常摄入，要规律，钙素足，不骨折，海鱼虾，周餐一，营养品，更周全。

## <<健康长寿三字经>>

### 编辑推荐

《健康长寿三字经》：送给父母最好的礼物，一卷在手通晓健康密码。

<<健康长寿三字经>>

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>