第一图书网, tushu007.com

<<健康四大基石>>

图书基本信息

书名:<<健康四大基石>>

13位ISBN编号: 9787806007150

10位ISBN编号: 7806007156

出版时间:2002-11

出版时间:京华出版社

作者:许峰编

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

<<健康四大基石>>

内容概要

《健康四大基石:21世纪健康生活新概念》内容简介:"四大基石"健康警言,希望你活到一百岁,我活九十九岁。

为什么人到老年,很多钱都花来治病了?

许多人不是死于疾病,而是死于无知。

饮食要鲜,细嚼慢咽,七八分饱,素多荤少,二八为宜,百病不粘。

老年人联意外十不宜:外坐就是向健康示威,如果每天坚持一小时的适量活动,就会延长预期寿命2小时,最好的运动是步行,要健康,还要健脑,适量运动三要点:持之恒,循序渐进,平衡适度,每抽半只烟,等于早死一天,小酒开心,过量伤心,心理平衡是一切保健措施的总和,没心没肺,战胜心累,吃好喝好,乐观最好...

第一图书网, tushu007.com

<<健康四大基石>>

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