

<<活过一百岁>>

图书基本信息

书名：<<活过一百岁>>

13位ISBN编号：9787811212204

10位ISBN编号：781121220X

出版时间：2012-5

出版时间：上海浦江教育出版社有限公司（原上海中医药大学出版社）

作者：端木翰卿

页数：110

字数：120000

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>

<<活过一百岁>>

内容概要

人的寿命长短，是遗传因素、客观因素、主观因素，甚至偶然因素的综合结果。
《活过一百岁》，不是什么奇谈怪论，没有丁点违背医学科学的实践，它只是全国各地一些耄耋老人包括敬老院里的老人饮用果蔬汁，吃黑发粥，做黑发操，修身养性，益寿延年的多年实践的真实呈现。
没有半点水分，没有丝毫遮掩，认认真真，实实在在。

<<活过一百岁>>

书籍目录

五谷蔬果养生祛病

蔬菜水果养生祛病

一种疏通血管提高免疫力的果蔬汁的配方及制取方法

有益健康的新鲜果蔬汁

果蔬汁，医疗保健理念的革命

受众反馈：对绝大多数人真实有效

父亲饮食果蔬泥坚持5年见效果

名医诊治患者配合胆石消失

消除出租车司机的困扰——荨麻疹不见了

药补不如食补求医不如求己

民生服务在北蔡——果蔬汁推广

果蔬汁——有利于老人健康

饮食果蔬汁之后的点滴体会

我爱上了果蔬汁

安全廉价的美容法

老年斑的预防

五谷杂粮养生祛病

黑发粥及其制备方法

一种安眠降压粥及其制备方法

一种治疗尿后滴漏及阴囊湿痒的冬夏联治配方及制备方法

说不尽的六味地黄丸

养心与长寿

养心，长寿的妙药

从社会中来到社会中去

良好的睡眠是长寿之宝

生命之树长青

健康理念

预防为主

合理膳食

适量运动

戒烟限酒

心理平衡

保健常识

享受生活

编辑手记

<<活过一百岁>>

编辑推荐

人的寿命长短，是遗传因素、客观因素、主观因素，甚至偶然因素的综合结果。

《活过一百岁》(作者：端木翰卿)，不是什么奇谈怪论，没有丁点违背医学科学的实践，它只是全国各地一些耄耋老人包括敬老院里的老人饮用果蔬汁，吃黑发粥，做黑发操，修身养性，益寿延年的多年实践的真实呈现。

没有半点水分，没有丝毫遮掩，认认真真，实实在在。

<<活过一百岁>>

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>