

<<永远年轻10岁的养生术>>

图书基本信息

书名：<<永远年轻10岁的养生术>>

13位ISBN编号：9789866247224

10位ISBN编号：9866247228

出版时间：2011-5-16

出版时间：养沛文化

作者：张妍

页数：240

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>

## <<永远年轻10岁的养生术>>

### 前言

以健康的態度打一場抗老反擊戰 你想要健康長壽嗎？  
你願意和年齡對抗嗎？  
你羨慕可以青春永駐的人嗎？  
你知道不花錢也可以變年輕嗎？  
你希望自己看上去比實際年齡小嗎？  
你相信這個世界上真的有「不老藥」嗎？

健康長壽、青春永駐是每個人的願望，但是大多數人並不知道健康長壽其實很簡單。本書正是寫給所有想要探索長壽的真相，對生活和青春充滿熱情的人。不論你年齡多大，是什麼職業，都可以從本書中找到有效的抗老法，而且你會發現，原來想要獲得健康長壽是這麼的簡單，甚至不需要付出太多的金錢和精力，只需要每天改變一點點，就可以離青春再近一點點！

如果有一天，你突然發現自己比同齡人看起來要年輕一點，千萬不要驚訝，因為只要願意改變並從現在做起，衰老的腳步就會越來越慢，健康和快樂也自然會離你更近一點！

所以，放下所有關於年齡和衰老的憂慮吧，從今天開始，從現在開始，正式跟衰老宣戰，讓我們一起用健康的生活、坦然的態度、科學的方法來進行一場抗老大作戰！

張妍

## <<永遠年輕10歲的養生術>>

### 內容概要

你也想和100,000,000人一起開心、健康慢慢變老嗎？ 掌握青春養生四字訣 順?變?節?定  
你就可以活得像一尾活龍，讓人猜不出真實年歲！

隨著時間的流逝，每個人最想要留住的东西就是「青春」。

因為留住了青春，就意味著留住健康，也就是延長了壽命。

其實要留住青春很簡單，最重要的是你肯不肯去做， 青春不老的祕訣就藏在四個字：「順、變、節、定」。

順，順者昌、逆者亡。

順應自然、順應天時是每個人抗老必備的基本態度。

變，變則通，通則久。

養生之道隨地域、隨年齡、隨個體而變，才能讓世事保持長久。

節，把握好節度最重要。

節制情緒、節制飲食，凡事才不會過猶而不及。

定，堅持是一切的基礎，才是養生的長久之計。

順變節定，是養生的黃金四字訣， 讓人們隨世事萬物生生不息的生活，擁有更好能量與體力

如果沒有這一套養生法則， 人們無所節度，耗費體力，衰老也就隨之而來。

健康的養生，就是接受人會慢慢老， 因此過了二十歲的你就要有一套方法開始抗老！

永遠年輕十歲的保養守則，就在身體及生活細節的保養。

挑食才是年輕的罩門。

你知道什麼是不老的食物？

糖衣炮彈雖然讓你開心，但你知道多吃糖會加速身體的老化。

每個人都需要專屬性別的荷爾蒙養生法。

水是萬物之源，但正確的飲水方式更重要。

筋多了一寸，壽延十年，但拉筋的運動百百種哪種最好？

心態決定壽命，每天的心靈環保勝於一切的事物。

永遠年輕10歲的養生術，帶你遠離老病， 擁有青春活力，邁向健康的無齡的生活！

<<永远年轻10岁的养生术>>

作者简介

張妍 張妍 北京理工大學生物化學與分子生物學碩士，多年從事疾病與人體免疫系統的研究工作，著有《你所知道的都是錯的——關於常見病》、《老年癡呆離你不遠》等。

## <<永远年轻10岁的养生术>>

### 书籍目录

前言 以健康的態度打一場抗老反擊戰 張妍第一章 長壽的祕密 你所不知道的長壽真相 壽命長短並非命中註定的！

找到青春不老的命門 二十幾歲就要開始抗衰老！

沒錢也可以活到九十九！

第二章 你的身體多少歲了？

你應當瞭解的抗老時間表！

傾聽身體的聲音 揭穿年齡真相的「面相」法 提醒你「青春不再」的小徵兆 你的「真實年齡」是多少？

第三章 每個人都要警惕的「糖」衣炮彈 年輕的最大天敵——糖 糖尿病患者最害怕的事 為什麼你的皮膚會鬆弛？

向「糖衣炮彈」說「不」！

正確的進食替你消除醱化反應 第四章 藏在荷爾蒙背後的長壽密碼 留住荷爾蒙就是留住青春 做自己的荷爾蒙管家 吃出平衡的荷爾蒙 用情感投資儲存荷爾蒙 管理荷爾蒙也要講究均衡 第五章 抗老化的「挑食」大作戰 「挑食」的人才活得久 越吃越年輕的「不老食物」 拒絕垃圾食物

水才是真正的健康飲品 怎麼吃，決定你能活多久 第六章 青春永駐在於運動 筋長一寸延壽十年 有氧運動：心臟強健的關鍵 「非常態」運動：幫你留住智力 力量訓練：骨骼年輕的祕密 瑜伽：養顏又提神的抗衰老祕方 第七章 培養好習慣才是不老藥 戒菸讓你年輕10歲！

喝酒是抗老的雙面刃 睡個好覺比什麼都重要！

培養一些藝術愛好 第八章 心態決定壽命 積極的態度最重要 多慮傷身，無欲則壽 學著做一做「沒心眼」 不要讓壓力打垮你！

誰都需要感情交流

<<永远年轻10岁的养生术>>

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>