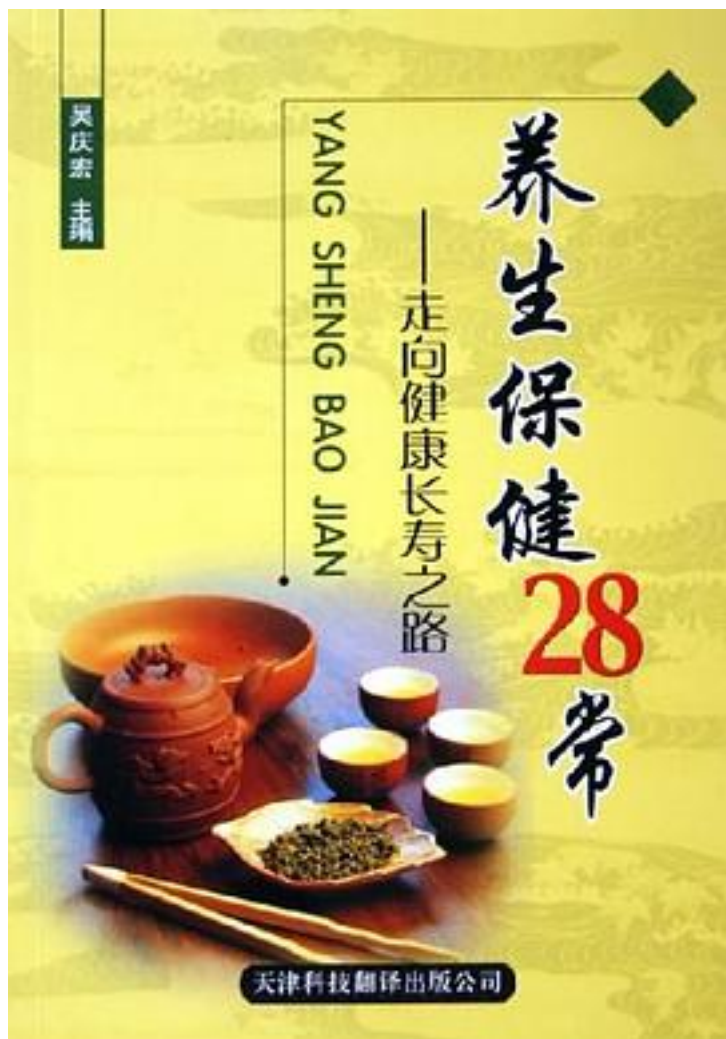


养生保健28常



[养生保健28常_下载链接1](#)

著者:吴庆宏

出版者:天津科技翻译出版公司

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787543319240

《养生保健28常:走向健康长寿之路》是本供老年人阅读的健康保健书籍。全书内容丰

富，涉及科学的寿命观、健康观，作者的养生的感悟，以及各方面不同的养生之道，如饮食养生、精神养生、五官养生等等。第一，“民以食为天”。身体的营养均衡同运动锻炼一样，也要讲究适当、适时、适度，要学会科学地吃，吃出健康来，这是康寿的物质基础。

第二、随着医疗卫生事业的发展，要时刻关注自己健康状况、定期体检，认真对待疾病，早发现，早预防，早治疗，“治小防大”。要学会看病、吃药、预防、康复，时刻保持好身体的健康之源，这是康寿的医疗卫生保障。

第三、遵循规律，科学养生。一要适应大自然的变化，学会四季养生，特别是神养；二要适应人体内部的变化，掌握好“七损八益”，学会人为延缓衰老的方法，增强机体生理功能；三要适应人体生物钟节律的变化，学会规律生活，做到平衡有度。“以自然之道养自然之身”，这是康寿的根本途径。

作者介绍:

目录:

[养生保健28常_下载链接1_](#)

标签

长寿

秘诀

养生

健康

评论

[养生保健28常_下载链接1_](#)

书评

[养生保健28常 下载链接1](#)