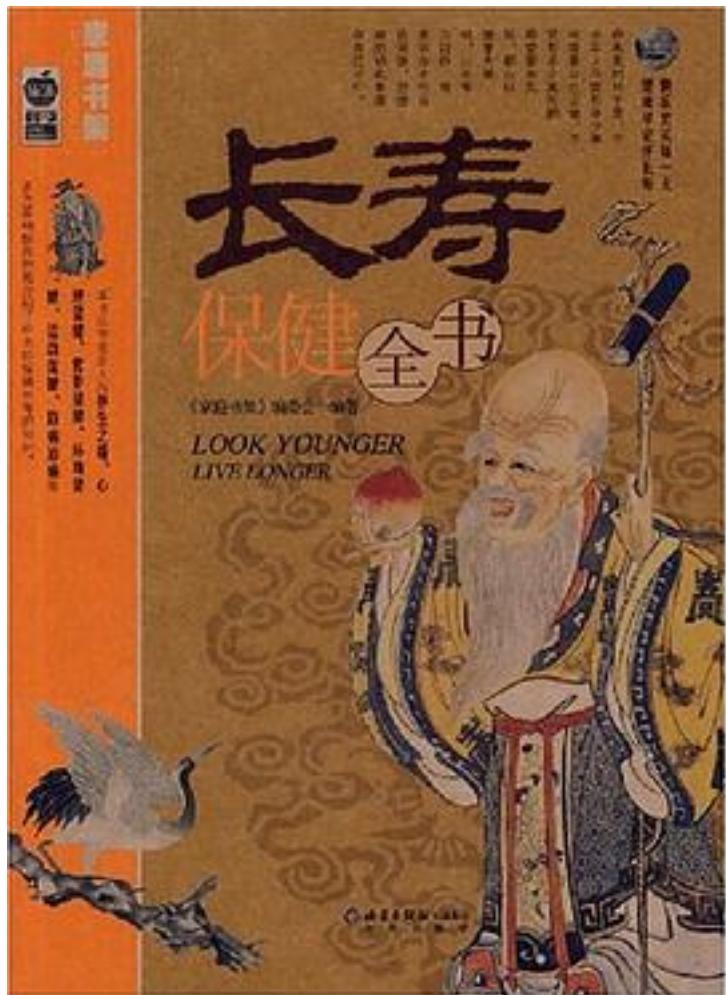


长寿保健全书



[长寿保健全书 下载链接1](#)

著者:《家庭书架》编委会

出版者:北京出版社

出版时间:2007-1

装帧:平装

isbn:9787200066982

在内容上,《长寿保健全书》突出一个“防”字,根据新的医学模式关口健康理念,结合中老年人的身心特点,从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给中老年朋

友；在方法上，本书突出一个“用”字，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性，只要照章坚持，定会健康长寿。

作者介绍:

目录: 绪论人的寿命到底有多长人究竟是怎样衰老的延缓衰老，你一定能做好第一篇
老寿星都是“养”出来的春夏秋冬，每一季都须注重养生老祖宗的养生绝学经得起检验
才是好方法向老寿星学习第二篇

心病才是最可怕的病忽视心理健康，就是从看生命流逝敏感心理多呵护，心病还需心药
医细火慢熬老年心灵“鸡汤”第三篇

会吃会喝，健康长寿跑不了饮食营养必须“遵章守法”胡吃海塞不叫吃，吃也有学问喝
，也要喝出高质量食补得法，胜于药补对症食疗，让你健康永驻第四篇

注重生活点滴，百岁人瑞在望静心益寿，生活每一天睡得香，健康才会相伴“老来俏”
，也是长寿之法老年性爱，添寿添福培养良好生活乐趣，融休闲与养生于一体第五篇

运动健身，长寿延年科学运动，健康才能事半功倍运动项目多，老人慎选择老人运动也
有秘诀可“钻”安全运动，时刻小心运动伤害患病老年人的运动要特殊化第六篇

从头到脚，从外到内，保健全方位做好准备，一切从“头”开始看不见的内脏，更需细
心呵护手足的自我保健，绝不能置之不理吃药，绝不只是把嘴张开这么简单医院，该去
的时候一定要去第七篇

防病抗病养病，全家总动员对抗疾病，预防胜于治疗“信号”细观察，疾病早知道急症
发作，救命最要紧得病不要急，只需细心养患病身心皆须家人多关爱

· · · · · (收起)

[长寿保健全书 下载链接1](#)

标签

长寿

养生

卫生保健

评论

[长寿保健全书 下载链接1](#)

书评

[长寿保健全书 下载链接1](#)