

5分钟增寿



[5分钟增寿_下载链接1](#)

著者:林青

出版者:人民军医出版社

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787509108529

本书剖析了历代名人长寿的秘诀，并从饮食、运动、日常起居、休闲保健、心理调节、疾病预防、五脏保养等方面的详细介绍了多种延年益寿的方法。

作者介绍:

目录: 5分钟破解长寿的密码人类的寿命究竟有多长
影响人类寿命的十大因素基因与长寿遗传与长寿染色体与长寿核酸与长寿5分钟饮食增寿法
均衡营养增寿法饮茶增寿法食鲜花增寿法食蔬菜增寿法喝汤增寿法5分钟运动增寿法
太极增寿法舞蹈增寿法登山增寿法床头增寿法游泳增寿法5分钟起居增寿法睡眠增寿法
生物钟增寿法居住环境增寿法生活方式增寿法5分钟休闲增寿法书画增寿法音乐增寿法
休闲操增寿法药浴增寿法垂钓增寿法5分钟心理调节增寿法心理与寿命的密切联系调节
七情增寿法健康心理增寿法愉悦身心增寿法豁达心胸增寿法5分钟远离疾病增寿法
远离心脑血管病增寿法 远离肿瘤(癌)增寿法远离艾滋病增寿法
远离亚健康增寿法5分钟保护五脏增寿法养心增寿法养肺增寿法
养脾增寿法养肝增寿法养肾增寿法5分钟解析历史名人的长寿秘诀孔子养生法解析华佗
养生法解析武则天养生法解析苏东坡养生法解析乾隆养生法解析
孙思邈养生法解析5分钟了解危及寿命的六大误区贪婪吸烟， 害处无边饮酒过量， 伤及
肝脏饮食不当， 癌症跟上多吃咸盐， 少活十年欲得长生， 肠中常清轻视高发病， 阎王索
性命
· · · · · (收起)

[5分钟增寿_下载链接1](#)

标签

评论

[5分钟增寿_下载链接1](#)

书评

[5分钟增寿_下载链接1](#)