

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、五脏保养等方面进行了详细介绍，提供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](#)