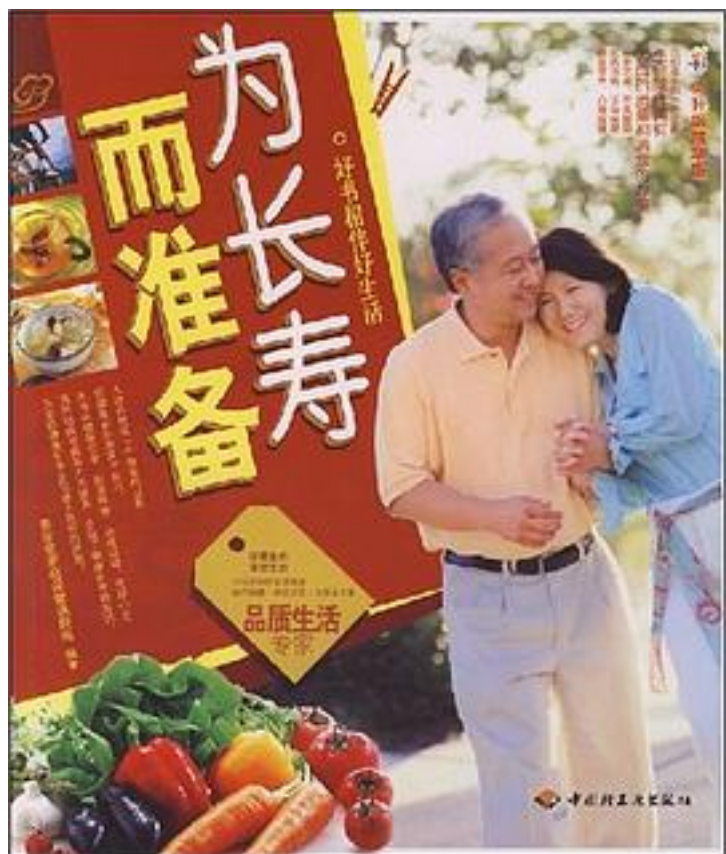


为长寿而准备



[为长寿而准备_下载链接1](#)

著者:养生堂健康家政课题组编著 编

出版者:轻工

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787501964550

《为了长寿而准备》在编排内容上有具有几大特点：全面性——人体必然有一个衰老的过程，但健康长寿取决于自己。《为了长寿而准备》从健康饮食、起居环境、合理运动、良好心态到防病治病等生活的方方面面介绍了有关健康长寿的知识，为你的健康长寿生活送上美好的祝愿！实用性——人体8大系统疾病的防治/最适合人体的6项运动/改善失眠的有利途径/如何进行运动减肥/正确的服药时间。贴近你的生活，关注你的健康，

你的需要，是我们惟一的目标。针对性——不同时期的营养保健/不同群体的营养要求/不宜午睡的几种人/四季运动的忠告。不同体质，不同人群，不同时间，不同地点。我们送给你相应的科学合理的健康长寿方案。

你真的健康吗/你的膳食结构合理吗/你的生活习惯健康吗/测测你的预防意识/测测你的乐观指数/测测你的长寿潜能。

作者介绍:

目录: 第一篇 健康与生命掌握在自己手中 第一章 健康与长寿 第二章 人体衰老的过程 第三章 健康长寿取决于自己 第四章 世界上健康长寿的榜样第二篇 合理膳食是健康长寿的关键 第一章 营养与人体健康 第二章 合理饮食与营养搭配 第三章 不同时期的营养保健 第四章 不同群体的营养需求第三篇 起居环境和习惯是健康长寿的保证 第一章 健康的生活方式和习惯 第二章 营造健康起居环境 第三章 养成良好的睡眠习惯 第四章 远离不良嗜好第四篇 合理运动是健康长寿的支柱 第一章 生命在于运动 第二章 选择科学的运动方式 第三章 运动中要因时因地制宜 第四章 运动不可走火入魔第五篇 平和心态是健康长寿的良药 第一章 保持年轻的心态 第二章 调神养性，延年益寿 第三章 精神抗衰老 第四章 正确对待生死祸福第六篇 健康长寿要防患于未然 第一章 警惕健康长寿的致命杀手 第二章 身体功能的保护 第三章 药物的选用 第四章 走出生活中的误区附录
· · · · · · [\(收起\)](#)

[为长寿而准备_下载链接1](#)

标签

评论

[为长寿而准备_下载链接1](#)

书评

[为长寿而准备_下载链接1](#)