

养生宝典



[养生宝典 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787802138391

《养生宝典》内容简介：人体的健康和长寿既与先天因素有关，也受后天因素的影响。而且后天因素的影响更为重要。先天条件优越的人，如果不善于保养，就难免会出现早衰或夭亡。反之，如果先天条件差，只要善于保养，仍然可以健康长寿。因此，要想延缓衰老、健康长寿，就必须懂得如何养生。进入21世纪，养生更注重科学性。然而，许多人不了解或没有按照科学养生的理论去安排日常生活，以致健康出了问题，甚至英年早逝。许多不科学的生活方式导致了多种疾病的发生。专家指出。养生在于平衡，即促进身体的平衡以及与外部环境的和谐。

《养生宝典》着重从吃、喝、睡三个方面谈论养生之道。饮食是人类维持生命的基本条

件，人要活得健康愉快、充满活力和智慧，仅仅吃饱肚子是不够的，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需的各种营养素的摄入平衡充足，并且能被人体充分吸收和利用。应用日常食品，根据不同的经济条件、不同的生理病理需要，进行调理养生，不但能充饥，更能给身体补充营养，有益健康，祛病延年。养生长寿的奥妙就在于调整饮食。合理的饮食，可以使人身体强壮，益寿延年。而饮食不当，则会导致疾病和早衰。因此，要合理搭配饮食。避免偏食和饮食的单调。否则会产生一系列不良的后果。

作者介绍:

目录:

[养生宝典_下载链接1](#)

标签

评论

[养生宝典_下载链接1](#)

书评

[养生宝典_下载链接1](#)