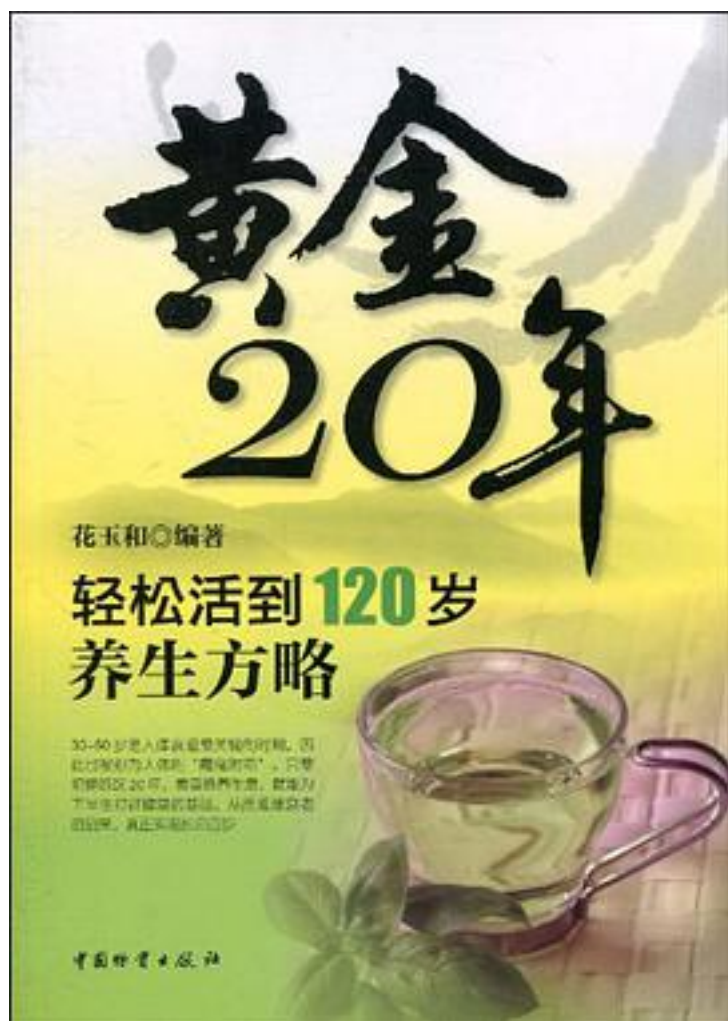


# 黄金20年



[黄金20年\\_下载链接1](#)

著者:花玉和

出版者:中国物资

出版时间:2010-5

装帧:平装

isbn:9787504733627

《黄金20年:轻松活到120岁养生方略》：30～50岁是人体衰退最关键的时期，因此也被

称为人体的“魔鬼时间”。只要把握好这20年，着重修养生息，就能为下半生打好健康的基础，从而延缓衰老的到来，真正实现长命百岁。

作者介绍:

花玉和，1950年出生于河北省兴隆县，先后毕业于河北省兴隆县卫校和河北医科大学中医专业，主治：红斑狼疮、肝、肾等慢性疾病。他曾经抢救、诊治上百例红斑狼疮患者，使红斑狼疮患者的生存期得到延长，生活质量得到明显改善，使部分红斑狼疮患者的抗核抗体阴转。在治疗过程中他采用独家的治疗方案，收到明显的治疗效果。

另外，他在中医养生方面有着独到的见解。在几十年的临床实践中，积累了丰富的经验，将这些经验总结升华成中医理论，并用其指导临床实践，提高了中医理论水平。

目录: 第一章 人生百岁不是梦 寿命不过百，即为早夭 自己才是长寿的掌舵人  
而立之年，健康转折 固护阳气，百病不生 黄金20年，一生中的魔鬼时间第二章  
把握黄金20年，让女人娇艳如花 女人怕老，脾肾要保好 女人“味”是调出来的  
快乐的女人更动人 科学睡眠，养神又养颜 做个“水”灵灵的女人  
运动，让小腹血液动起来 “非常时期” 非常对待 更年期防止“更年期心”  
补钙要趁早，牙好胃口就好 美丽“冻”人不可取第三章  
黄金20年，为男人打造健康人生 坏情绪——男人健康的“捣蛋鬼”  
“啤酒肚”真的是喝出来的吗 戒烟小窍门，清新体内空气 男人节日饮食莫“脱缰”  
中年男人防秋燥，水和蜂蜜来护驾 滋阴健脾不是女人的专利  
男人护肾有方，身心健康第四章 30岁起养生需放轻松 压力——压垮健康的“大山”  
边吃边按摩，简单防“地中海” 职场白领“五十肩”变“三十肩”  
30岁养生不能无所“胃” 深呼吸，让肺更“新鲜”  
肥胖——各类疾病的“导火索”第五章 40岁养生要防衰 衰老——0岁是转折点  
抗衰从“脑”开始 反应变慢，衰老的先兆 才40岁为何就开始“老眼晕花”了  
夏季养心活血络 憋尿，有碍健康 免疫力下降，疾病缠身  
鸡肉添阳气，增强免疫力第六章 50岁养生要护肝润肠 人生五十，肝康是福  
眼白泛黄，肝脏病矣“脂肪肝”能好转吗 肝阴虚而肾气虚，黑色食物补上去  
肝气不舒，吃睡是二宝 养肝有秘诀，脾胃先护好 便秘，小病不小第七章  
调情养性是养生的根本 静神养生，情志调节的最高境界 情志过度，既伤心又伤身  
戒骄戒躁，健康不老 少思寡欲，百病不侵 略施小计调情志 自寻其乐，养心的“王道”  
避免“三气”，生活如意第八章 不动病多，动动命多 顺从身体的“指令” 适度运动  
俗人运动也有“戒律” 小心运动“消化不良” 晨练，藏在养生队伍中的“汉奸”  
“五气”防癌、养生两不误 “旱地划船”缓解腰酸背痛 坚持步行一小时，远离肠癌  
赤足走鹅卵石路一定能健身吗 “久坐”族的健康“小动作”  
瑜伽“以柔克刚”，防身体老化第九章 吃得好，命才好 “诊治”你的一日三餐  
都市人九大“夺命”饮食习惯 饮食以物代物，犹如以命抵命 “早午餐”省饭不省命  
主食不“主”易伤身 米饭加肉让胃“造反” 巧吃肉和牛奶利补钙  
脾胃虚弱者吃水果要“挑剔” 每日一苹果，医生远离我 茶，历史悠久的“养生汤” 跋  
· · · · · · (收起)

[黄金20年 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[黄金20年\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[黄金20年\\_下载链接1\\_](#)