

《健康100岁的密码》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802457881

编辑推荐

解开密码，人人能活100岁！
寿命百岁，提倡做好简单事！

内容简介

心理平衡无烦恼，运动适度人不老。合理饮食作基础，卫生习惯保持好。生活规律莫违背，随时健身赛补药。防治养护常提醒，爱好兴趣是个宝。勤劳为本身体健，精心保护不可少。健康百岁不是梦，简单密码要记牢！

作者简介

李澍晔：中国作家协会会员，中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中国青少年通讯社成长教育首席专家，中国儿基会阳光计划“爱心专家”。多次受邀参加中央及地方电视台、广播电台所播出的教育类节目。当兵18年，两次荣立三等功，两次进入军事院校学习管理学、心理学、谋略与战役战术。研究兴趣涉及心理学、家庭教育学、谋略学、儿童心理学、思维学、野外生存学、组织指挥学、预防犯罪、灾害心理救助、谈判、自我保护、婚姻与家庭等领域，已出版著作50余部，发表文章2800多篇。

目录

第一章 心理平衡最重要

1. 欲望有度
2. 淡泊名利
3. 顺其自然
4. 知足常乐

5. 控制情绪

6. 与人为善

7. 童心常在

8. 善待万物

9. 和谐家庭

10. 喜悲适度

第二章 运动适度是关键

1. 散步

2. 快走

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)