

《30岁后健康与养生全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年11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：9787802224308

内容简介

把人体当做一个充满智慧的完整有机体，把悠久的养生保健同健康的生活方式结合起来，保护精气，调节饮食结构，做到“饮食有节”、“起居有常”、“运动有序”、“不妄作劳”，就能够使元气充沛，从而长葆健康，延年益寿。

人生就像登山一样，30岁前要尽量登高一些，中年后下山要慢些，应该寻找到一条适合自己的养生之道，让身心时刻保持良好的状态，让时间走得慢一点，让自己更年轻一点，从而使生活更有品位。

本书以流畅的文笔、简洁的语言，使博大精深的养生知识变得浅显明了，操作性强，具有一看就懂、懂了能用、用了就灵的特点，尤其适合当下人们快节奏的生活方式。

人生是美丽的，更应该是健康的。运用此书中的健康方式、健康理念，积极为健康行动起来，人生登山之旅必将风光无限，舒适惬意！

目录

第一章 30岁后健康是最宝贵的财富

- 1.30岁是健康的转折点
- 2.健康是人生幸福的源泉
- 3.健康是事业成功的保障
- 4.健康是家庭幸福之源
- 5.健康比金钱更重要
- 6.30岁后应将养生提上日程
- 7.健康需要家庭共同维护
- 8.健康的细节维护
- 9.保健养生当顺其自然
- 10.保健养生应遵循四原则
- 11.衡量健康的两把尺子
- 12.“五快三良好”保健康
- 13.30岁后健康的标准
- 14.中年健康五常看
- 15.健康新标准
- 16.健康新观念
- 17.快乐是健康的良方
- 18.心理健康是人生快乐的源泉
- 19.一日三笑，健康常在
- 20.把健康握在自己手中
- 21.告别亚健康。拥抱新生活
- 22.测测你的体质

第二章 健康的生活方式

一、生活方式决定一生的健康

- 1.健康的生活方式从今天开始
- 2.人过30需要健康的生活习惯
- 3.保持良好的生活习惯
- 4.养生应在最佳时
- 5.健康养生“15宜”
- 6.健康“座右铭”
- 7.身体健康8个“一”
- 8.保持年轻的6条秘诀
- 9.中老年养生5要诀

二、生活有规律是保健良方

- 1.起居有常有益养生
- 2.作息规律要顺应自然
- 3.一天保健巧安排
- 4.养生重点在“三间”
- 5.起床前的养生
- 6.良好的进餐习惯利养生
- 7.改进饮食方式
- 8.早吃好，午吃饱，晚吃巧
- 9.厨房里不益健康的习惯
- 10.饭后养生法
- 11.中午睡觉好，犹如捡个宝
- 12.学会高效的工作方式
- 13.养生之道睡眠居先
- 14.吃好睡好，长生不老
- 15.科学的睡眠姿势
- 16.早晚两功，保健养生

三、日常养生宜忌

四、延年益寿的好习惯

第三章 饮食与养生

一、养生之道，饮食居先

二、吃出健康来

三、饮食益养生，巧选功效增

四、不利健康的饮食

第四章 运动休闲娱乐

第五章 养生重在养心

第六章 疾病预防与治疗

第七章 四季养生诀窍

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)