

《怎样活过百岁(健康长寿因素200谈)》

书籍信息

版次：

页数：

字数：

印刷时间：

开本：

纸张：

包装：

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787800630569

内容简介

本书吸取了国内外有关长寿和抗衰老研究的*科研成果，紧密结合我国社会现状和民族的生理特点、生活习惯，以序言篇、生理因素篇、心理因素篇、营养因素篇、生活方式因素篇、环境因素篇、运动因素篇、其它因素篇等八个部分，剖析了影响人们健康长寿的方方面面的原因，并有针对性地提出了各种各样的对策。本书语言简练流畅，通俗易懂；对问题的分析透辟，论述深刻，并通篇贯穿了唯物辩证的观点，力避片面性和一点论，在当前国内出版的有关健康长寿的书籍中，可谓是论述全面，分析透彻，颇具参考价值的上乘读物。读者阅读本书后，只要坚持不懈地同影响健康长寿的种种因素作斗争，不断积累长寿因子，活过百岁是大有希望的。

目录

序言篇 生理因素篇 心理因素篇 营养因素篇 生活方式因素篇 环境因素篇 运动因素篇
其它因素篇

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)