

# 《攀登百岁高峰》

## 图书基本信息

书名：《攀登百岁高峰》

13位ISBN编号：9787040364620

10位ISBN编号：704036462X

出版时间：2013-1

出版社：牛飏 高等教育出版社 (2013-01出版)

页数：149

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《攀登百岁高峰》

## 书籍目录

第一讲观念先行观念决定态度，态度决定行为，行为决定效果 / 1一、健康是可持续的平衡 / 1二、健康第一 / 2三、保健是责任 / 4四、健康需要尊重科学+运用智慧 / 6五、健康需要树立信心+认真行动 / 7第二讲保健思维方法保健思维不正确比保健方法缺乏更易出问题 / 11一、单因果思维 / 11二、多因果思维 / 12三、系统思维 / 13四、过程思维 / 14五、和谐思维 / 15六、传统思维 / 18第三讲五大病因和对策预言：控制五大病因，人类可享天年 / 21一、生物病原和对策 / 21二、不良心理和对策 / 22三、非和谐生活方式积累和对策 / 25四、生态环境破坏和对策 / 26五、衰老和对策 / 28第四讲保健目标·原则·策略保健行动需要确定目标，坚持原则，有策略地选择保健方法 / 31一、保健目标 / 31二、保健原则 / 33三、保健策略 / 37第五讲CN健康百岁组方健康百岁是人生三大高峰之一 / 41一、让愿望引领人生 / 41二、做一个好人和对自己好的人 / 52三、饮食保健12字原则 / 57四、运动保健12字要诀 / 62五、生物钟养生法 / 68六、微笑养生法 / 74七、经穴刺激健身法 / 77八、性保健 / 80九、亚健康状态保健 / 90十、健脑 / 92十一、戒烟限酒 / 97十二、预防前三位死因性疾病 / 108十三、防毒·排毒·解毒 / 117十四、抗衰老 / 120十五、树立积极人生观 / 121十六、增强安全意识 / 125第六讲CN康复调理法失去和谐为诊断依据，达到和谐为康复目标 / 131一、CN康复调理法内容 / 131二、CN康复调理法诊断 / 133三、CN康复调理法处方设计 / 144四、CN康复调理法每日记录表 / 149

# 《攀登百岁高峰》

## 编辑推荐

大多数老年人虽然脱离了原来的工作岗位，但仍保持着旺盛的精力和求知欲。为了适应我国老龄化社会的新形势，我们要多途径、多渠道满足老年人不断增长的精神需求和文化需求，其中，为老年朋友提供丰富多彩的读物是重要的内容。《攀登百岁高峰》由牛飏编著，本书遵循“老有所教，老有所学，老有所为，老有所乐”的理念，贴近老年朋友的生活，是一套“有营养”的小册子。希望它能够 为老年朋友解决生活问题，增添生活情趣，成就健康金色晚年！

# 《攀登百岁高峰》

## 版权说明

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)