

《养生益寿百诀》

图书基本信息

书名：《养生益寿百诀》

13位ISBN编号：9787504333339

10位ISBN编号：7504333336

出版时间：1999-01

出版社：中国广播电视出版社

作者：苏连硕

页数：206

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

《养生益寿百诀》

书籍目录

目录

处世篇

无欲则刚

海涵宽入

学点幽默

笑口常开

自宽自慰

忍让之乐

仁善长寿

谨防孤独

切勿空虚

摆脱多疑

稟性可移

“好像”哲学

我行我素

做第三者

学会利用

拥抱自然

顺应四时

修养篇

重在养心

清心寡欲

不气不愁

学会放松

丰富情趣

勿忘读书

清晨寄语

克服惰性

老有所劳

童心不泯

白头偕老

当有戒忌

补充朝气

养生篇

精神疗法

寡欲养精

寡思养神

养精蓄锐

精打细算

冥思遐想

爱情疗法

天伦之乐

零存整取

春夏养阳

秋冬养阴

闭目养神

手脑并用

《养生益寿百诀》

经常换脑
动静结合
劳逸适度
起居有常
饮食有节
细嚼慢咽
适当杂素
适量喝粥
鲜汤之魅
新鲜可餐
勿忘食疗
多吃萝卜
吃葱姜蒜
少盐多醋
老来补钙
提倡雅饮
保健篇
减少感冒
午间小睡
饥当择食
清理肠胃
少吃多动
清茶一杯
清晨饮水
控制血压
千万别憋
防摔防跌
力戒吸烟
应急处理
适度适宜
控制肥胖
防老驻颜
自我保健
综合治理
锻炼篇
闲暇哼唱
笑跳嗑俏
静坐生慧
户外运动
春捂秋冻
常晒冬阳
冷水浴身
暖足凉脑
遛逛大街
闲庭信步
骑车健身
十指连心
克服失眠
仿生健身

《养生益寿百诀》

按摩揉搓
床上练功
调整呼吸
吁啸咏叹
运目弹耳
咬牙切齿
活动颈椎
矫正姿势
交替运动
倒行逆施
后记

《养生益寿百诀》

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