

《健康100岁的密码》

图书基本信息

书名：《健康100岁的密码》

13位ISBN编号：9787802457881

10位ISBN编号：7802457882

出版时间：2011-10

出版社：军事医学科学出版社

页数：180

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

《健康100岁的密码》

内容概要

本书主要内容包括：心理平衡最重要、运动适量是关键、合理饮食(饮水)是基础、卫生习惯是保证、随时健身赛补药、生活规律不可违等。

《健康100岁的密码》

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。

书籍目录

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
3. 慢跑
4. 太极拳
5. 八段锦
6. 五禽戏
7. 广播体操
8. 武术
9. 球类
10. 游泳

第三章 合理饮食(饮水)是基础

1. 快乐进食，七成台适
2. 细嚼慢咽，温度适宜
3. 不偏味，不油腻
4. 粗细搭配，荤素搭配
5. 早餐
6. 午餐
7. 晚餐
8. 常吃水果(干果)
9. 蔬菜充足
10. 正确喝水

第四章 卫生习惯是保证

第五章 随时健身赛补药

第六章 生活规律不可违

第七章 防、治、养护都重要

第八章 爱好兴趣是个宝

第九章 勤劳为本记心头

第十章 精心保护才添寿

后记

《健康100岁的密码》

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！

《健康100岁的密码》

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