

《寿而康》

图书基本信息

书名：《寿而康》

13位ISBN编号：9787508265087

10位ISBN编号：7508265084

出版时间：2010-11

出版社：金盾出版社

页数：114

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

《寿而康》

前言

健康是福，长寿欢乐。在国强民富、民主和谐的大家庭中，如今喜逢盛世的老年朋友正是“人生七十不稀奇，八十多来兮，九十才中年，百岁笑眯眯”。朋友，您平安度过了漫长的美好岁月，或是在生命的长河中披荆斩棘，悄然走过了暗礁，或是人生之路坎坎坷坷，经过艰难曲折后又走向辉煌，或是阴差阳错的趣味人生……如今喜吃长寿面，笑尝大寿桃，生命的强者似泰山顶上的青松，在夕阳的照耀下，仍是精神抖擞，思维敏捷，行动自如，越活越年轻。长期以来，大家都对健康长寿这一话题十分重视，相互交流养生保健知识，获取健康长寿的秘诀。笔者尽绵薄之力，编写完成《寿而康——献给当代老年朋友》一书。全书共分三篇，即早衰篇、老龄化篇和健康长寿篇。通过三篇诠释老年朋友所关注的健康长寿，合理膳食，适合的运动方式，保健养生及长寿秘诀等问题。本书力求通俗易懂，内容充实，可读性强，实实在在，行之有效。由于学识和水平有限，书中纰漏和欠妥之处，恳望广大读者不吝赐教。

《寿而康》

内容概要

《寿而康:献给当代老年朋友》分为早衰、老龄化和健康长寿三篇。详细介绍了衰老的原因、认识误区及怎样延缓衰老，并提出了社会老龄化的实际问题、健康长寿的秘诀及养生知识，其内容丰富，通俗易懂，适合注重养生的青年朋友和希望健康长寿的老年朋友阅读参考。

《寿而康》

书籍目录

一、早衰篇 (一)人体衰老的浅说 (二)人体衰老的内因 (三)人体衰老的表现 (四)人体衰老的程序和过程 (五)人体衰老的先兆及影响因素 (六)人体衰老的外因 (七)人体自身衰老的预测 (八)人体衰老的认识误区 (九)人体衰老可以延缓二、老龄化篇 (一)社会进入老龄化 (二)真情面对老龄化
.....三、健康长寿篇

《寿而康》

章节摘录

插图：美，不只属于青春。作为生命中一个阶段的老年人，自有少年、青年、中年时期不可替代之美。少年如青枝嫩叶，青年如花朵满树，中年如硕果累累，而老年则别样风采，或如凌云古松，或如傲雪腊梅，老而飘逸，老而犹健。鸟美在羽毛，人美在心灵。少年似涓涓山泉，青年似溪流，活泼清纯；中年如大江大河，激情澎湃；老年则如浩瀚大海，沉稳安详，令人赞叹。大海是众水的归宿。而归宿不是结束，归宿不是凝固。大海时时刻刻都在接纳，又时时刻刻都在蒸腾，老年如海，归而不宿。“老当益壮”、“老骥伏枥”，是人们对老者的颂扬。有一首歌叫《革命人永远是年轻》，是一首中华老年之歌，长者，年轻人与您同在，生命的美丽与您同在。（一）人体衰老的浅说“神龟虽寿，犹有尽时，腾龙乘雾，终为土灰”，这是三国时期军事家兼文学家曹操的不朽诗句。意思是说，神龟、飞龙之类的动物，虽然寿命很长，但毕竟也有衰老、死亡的一天。确实，衰老作为生物的自然规律，是任何人都逃脱不了的。但是，年老不等于衰，也不等于病，只是身体里的激素下降了，是人的正常生理现象，我们可以延缓和减轻衰老的变化。

《寿而康》

编辑推荐

《寿而康:献给当代老年朋友》由金盾出版社出版。

《寿而康》

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