

# 《破解长寿密码走上健康之路》

## 图书基本信息

书名：《破解长寿密码走上健康之路》

13位ISBN编号：9787530863152

10位ISBN编号：7530863150

出版时间：2011-4

出版社：尹熙鹏、黎小青 天津科学技术出版社 (2011-04出版)

页数：493

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《破解长寿密码走上健康之路》

## 内容概要

《破解长寿密码 走上健康之路-现代养生抗衰老大全》，本书既总结了多年临床实践的经验，又比较全面介绍了养生抗衰老的知识。

# 《破解长寿密码走上健康之路》

## 作者简介

黎小青医学博士，著名内科专家。曾任美国哈佛大学助理教授。现在中美两地积极从事医学临床和科研工作。尹熙鹏医学博士，在中美两地从事医学临床、教学和科研工作数十年，在养生抗衰老方面有丰富的经验。

# 《破解长寿密码走上健康之路》

## 书籍目录

上篇 养生抗衰老总论 第一章 人到底能活多久 第二章 吃得健康，寿比南山 第三章 生命在于运动 第四章 减肥增寿其乐无穷 第五章 睡出健康，睡出长寿 第六章 性生活与养生抗衰老 第七章 生命在烟雾中消逝 第八章 酒能延年，也可折寿 第九章 缓解压力，活出精彩 第十章 茗茶飘香，助你长寿 第十一章 维生素与保健药品 第十二章 讳疾忌医——养生之大敌 第十三章 家庭和谐，幸福长寿 第十四章 德高望重 尽享天年 第十五章 排毒养生长寿秘籍中篇 各系统养生抗衰老 第十六章 如何保养皮肤 第十七章 使心脏更年轻 第十八章 让肺自由呼吸 第十九章 小心爱护自己的胃肠道 第二十章 努力提高免疫力 第二十一章 维持内分泌激素的平衡 第二十二章 增强脑力，防止老糊涂 第二十三章 抗衰老防肾衰 第二十四章 防止卵巢睾丸老化 第二十五章 强身健骨抗衰老 第二十六章 耳聪目明，健康长寿下篇 养生抗衰老从零岁开始 第二十七章 人生阶段的年龄划分 第二十八章 儿童期保健抗衰老 第二十九章 青春期保健抗衰老 第三十章 青年期保健抗衰老 第三十一章 中年期保健抗衰老 第三十二章 老年期保健抗衰老

# 《破解长寿密码走上健康之路》

## 编辑推荐

由尹熙鹏和黎小青编著的《破解长寿密码走上健康之路》在阐述每一个养生抗衰老的方法时都有具体的指导，使人有规可循，有矩可道。一般的读者，不必太在意书中的一些理论，重点应该是学习养生抗衰老的方法，掌握具体怎样做就行。

# 《破解长寿密码走上健康之路》

## 精彩短评

- 1、在养生保健、实现健康长寿方面有重要的参考价值
- 2、从朋友家偶尔见到此书，不报什么希望，随便翻翻。因为此类书太多，大同小异。但看过目录及前几页后。发现这本书与以前的同类书大有不同，很值得深读下去。于是我从卓越网订购了此书，居然脱销，等了近一个月才到。通读一篇真是受益非浅，通俗易懂，深入浅出。使复杂难懂的医学知识让我们普通读者都能理解，读了这本书我们每个人要想长寿，看来是不难做到了。关于书的内容及怎样才能健康长寿，最好还是由读者自己通读。反正我还是要多读几次争取活长些。谢谢作者。

# 《破解长寿密码走上健康之路》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)