

# 《养生与长寿》

## 图书基本信息

书名：《养生与长寿》

13位ISBN编号：9787801463883

10位ISBN编号：7801463889

出版时间：2000-9-1

出版社：中国社会

作者：张清华

页数：323

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)

# 《养生与长寿》

## 内容概要

没有人不留恋人生，没有人不希望自己生活幸福美满，事业有成，而这一切的根基都是健康，所以健康长寿是人类永恒的主题。如何能健康长寿，这是人们所关心的问题。前5部分介绍了运动、情绪、饮食、睡眠、环境等因素与长寿的关系，后6部分针对中老年人养生健身的问题，介绍了相关的知识和方法。其内容较丰富，可供人们阅读参考。

# 《养生与长寿》

## 作者简介

朱启臻，男，1957年生于北京房山区，1982年毕业于北京农业大学。现任中国农业大学人文学院副院长，社会学系教授、系主任。从事农村社会学和社会心理学研究工作。主持多项国家和省部级课题，著有《职业指导理论与方法》、《现代社会交往心理学》、《当代农民社会心理研究

# 《养生与长寿》

## 书籍目录

- 一 养生思想及影响寿命的因素
- 二 运动与长寿
- 三 情绪与长寿
- 四 饮食与长寿
- 五 睡眠与长寿
- 六 环境气候与长寿
- 七 古人谈养生
- 八 中年人如何养生
- 九 养生健身法
- 十 长寿的其它因素
- 十一 中国传统养生诗词

# 《养生与长寿》

## 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)