

《這樣做！就不會臥病不起》

图书基本信息

书名：《這樣做！就不會臥病不起》

13位ISBN编号：9789863430155

10位ISBN编号：9863430153

出版时间：2013

出版社：台視文化事業股份有限公司

作者：丸山淳士

页数：208

译者：郭姿鷗,陳淑芬

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

《這樣做！就不會臥病不起》

內容概要

作者從研究中發現，亞洲人（日本人）的壽命雖長，卻有不少人是過著長達十年「臥病不起」的痛苦日子。想要讓自己擁有健康、行動自由且快樂的老年生活，首先就是「BMI指數不能超過25」。作者並從飲食、運動、睡眠三部分提供建議，讓四十歲以上的讀者都能養出好體質，成為「健步如飛的百歲人瑞」。

飲食習慣、運動習慣、睡眠習慣 - 將來是否臥病不起，端視這三種習慣的改善情況而定。也就是盡量「不吃太飽」「經常活動」「早睡早起」，以預防改善肥胖為目標的生活習慣。

《這樣做！就不會臥病不起》

作者簡介

丸山淳士

醫學博士。札幌醫科大學醫學系畢業。札幌市五輪橋婦幼醫院名譽理事長。以「一位醫師，就能應對各種疾病」的動機，立志成為婦產科醫師。日本婦產科學會專業醫師、北海道婦產科學會監事、北海道音樂療法協會會長、北海道學生柔道聯盟副會長、歐吉桑樂團老闆。

1990～1991年，在HBC廣播節目中推廣的「脫褲健康法」受日本全國矚目。之後，在HBC廣播台「朝刊櫻井」節目等北海道傳播媒體，努力普及健康法則。著有《「脫褲」健康法》《睡眠健康法》等書籍。

《這樣做！就不會臥病不起》

書籍目錄

《這樣做！就不會臥病不起》

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