

老年人不生病的智慧



作者：鲁曼俐主编

出版社：北京：中国画报出版社

出版日期：2008.07

总页数：209

介绍：为人子女的，要尽孝悌之义，也要对自己父母的健康负责。而对父母最大的孝敬，不是等父母生病了为他们救治，而是让疾病永远远离父母。《老年人不生病的智慧》以老年人的健康长寿为宗旨，从饮食、养生、心态、运动、两性等九个方面总结出若干经验，教导老年人如何预防生病，帮助老年人树立健康意识和学习强身健体的方法。一书在手，获得幸福晚年的全部秘诀。父母的健康，儿女的责任——子女送给老人的最佳礼物。父母的健康是儿女的最大福气；而父母保护身心的健康则是给儿女最大的财富。身体有病了再去治是被动的、迫不得已的行为，身心都遭受比较大的损害。只有在健康的时候，通过健康，科学、智慧的办法力求不得病，或把疾病消灭于萌芽状态，这才是上策。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12225836.html>）查找全本阅读方式

老年人不生病的智慧 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12225836.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12225836.html>

书名：老年人不生病的智慧