

-	ကျန်းမာသက်ရှည်ခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရားများ	
၁။	နှလုံးကျန်းမာရေး	၂၁
၂။	ဦးနှောက်ကျန်းမာရေး	၂၆
၃။	အဆုတ်ကျန်းမာရေး	၂၉
၄။	အသည်းကျန်းမာရေး	၃၂
၅။	ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေး	၄၀
၆။	ရေနှင့်ကျန်းမာရေး	၄၂
၇။	အစားအစာနှင့် ကျန်းမာရေး	၄၈
၈။	စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ကျန်းမာရေး	၅၈
၉။	ရာသီဥတုနှင့် ကျန်းမာရေး	၆၄
၁၀။	ဆေးနှင့် ကျန်းမာရေး	၆၈
၁၁။	အိပ်စက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး	၇၈
၁၂။	သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး	၈၆
၁၃။	မတော်တဆမှုနှင့် ကျန်းမာရေး	၉၅
၁၄။	နားအကြားအာရုံနှင့် ကျန်းမာရေး	၁၀၀
၁၅။	နှာခေါင်းအနံ့ခံအာရုံနှင့် ကျန်းမာရေး	၁၀၃
၁၆။	မျက်စိနှင့်ကျန်းမာရေး	၁၀၆
၁၇။	တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး	၁၁၂
၁၈။	ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး	၁၁၆
၁၉။	ကမ္ဘာ့အသက်ရှည်ဆုံး လူသားများ၏ ကျန်းမာသက်ရှည်ခြင်း နည်းလမ်းများ	၁၂၁
၂၀။	နိဂုံး	၁၂၉
၂၁။	References	၁၃၀