

<<从45岁开始预防衰老>>

图书基本信息

书名：<<从45岁开始预防衰老>>

13位ISBN编号：9787117020237

10位ISBN编号：7117020237

出版时间：1998-03-01

出版时间：人民卫生出版社

作者：若月俊一

页数：285

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：<http://www.tushu007.com>

<<从45岁开始预防衰老>>

内容概要

人们在45岁以后常常感到体力日减，衰老将至。

所以本书特别提出以《从45岁开始预防衰老》作为书名。

本书用现代医学的观点论述了45岁以后人体的衰老变化，提出了预防衰老的三大措施。

一要预防成人病，因为一旦生病，不但会加速衰老，甚至导致死亡，自然达不到健康长寿的目的；二要保持良好的精神心理状态，积极进取，为他人着想，才能获得真正的健康；三要动静结合，坚持做些力所能及的体力活动，如防老体操、气功等，防止机体功能衰退。

此外，在中医中药保健防老方面中国人民积累了丰富的经验，这也是世界性中医热的原因之一。所以本书还特别介绍了中医养生防老知识和传统防老健身术。

书中特别提出了农民的健康防衰问题，并强调了利他主义及积极进取精神对预防衰老的巨大作用。这也是对老年医学的发展。

本书语言通俗，尤其适用于各行各业的中老年读者。

<<从45岁开始预防衰老>>

书籍目录

序言

致中国读者

日文版前言

第一章 从45岁开始预防衰老

第一节 45岁以后的生理变化

第二节 不要把老化现象当作疾病

.....

第二章 与成人病作斗争

第一节 疾病与寿命

第二节 疾病也与性格有关

.....

第三章 预防衰老的对策

第一节 防止精神衰老

第二节 适度限食益长寿

.....

第四章 中医养生防老知识

第一节 中国传统老年养生学简介

第二节

<<从45岁开始预防衰老>>

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:<http://www.tushu007.com>