

<<健康长寿200问>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿200问>>

13位ISBN编号：9787533724610

10位ISBN编号：7533724615

出版时间：2002年01月

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：卢维晟

页数：238

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>

<<健康长寿200问>>

内容概要

本书包括：寿命的长短能估算出来吗、什么器官最先出现衰老、常见的疾病信号有哪些、脑中风有哪些主要诱因等内容。

<<健康长寿200问>>

书籍目录

防病用药

- 001 寿命的长短能估算出来吗？
- 002 什么器官最先出现衰老？
- 003 为什么保健要从中年开始？
- 004 怎样保护肝脏？
- 005 怎样养肾？

饮食调养

- 102 怎样才算合理的饮食？
- 103 如何安排一日三餐？
- 104 哪些饮食习惯会导致衰老？
- 105 为什么牛奶是长寿食品？
- 106 多喝啤酒有害吗？

运动休闲

- 117 劳动为什么可以抗衰老？
- 118 怎样休息才科学？
- 119 什么是运动性昏厥？
- 120 如何正确保护和刺激双脚？
- 121 为什么中老年人不宜运动过量？

起居嗜老

- 131 老年人如何安排有规律的生活？
- 132 中老年人的睡眠应注意什么？
- 133 每天睡眠多少时间才合适？
- 134 良好生活习惯是否能延年益寿？
- 135 怎样照看老人？

心理养生

<<健康长寿200问>>

168 怎样排除不良情绪？

169 老年人的固执是怎么形成的？

170 心理健全的人有哪些表现？

171 老人再婚是否有利于身心健康？

172 什么是心理年龄？

等等

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>