

<<保健A计划>>

图书基本信息

书名：<<保健A计划>>

13位ISBN编号：9787543926783

10位ISBN编号：7543926784

出版时间：2005-11

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：郭勇

页数：349

字数：232000

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>

## <<保健A计划>>

### 内容概要

在经历了岁月的风风雨雨后，每一位中老年人都成为一笔巨额的社会财富。

这笔财富包括经验、知识和为社会为家庭所流过的血汗。

中老年人是最受尊敬和爱戴的群体，因此世界各国都十分重视中老年人的健康问题，从美英等国推出的《营养抗衰老计划》中便可见一斑。

在我们这个有着几千年尊老助老传统的国度里，关心和维护中老人健康，不仅是每一个抚老家庭的责任，更是整个社会的责任。

为此，编者针对中老年人的生理和心理特点，精心编写了《保健A计划》一书，献给天下可敬的中老年朋友！

本书之所以冠名为《保健A计划》，首先意在制订一套全新的、更趋合理的中老年保健模式。

保健不只是片面的营养饮食、科学起居、合理锻炼、疾病防治，而是一个全面、系统、科学、实用的养生计划。

其次，本书意在传播科学的中老年保健理念。

对于中老年人来说，健康是排在第一位的。

愿天下所有的中老年人生活幸福美满，身体健康长寿！

愿本书能为您的生活提供一些帮助，成为您的“保健医生”。

## <<保健A计划>>

### 书籍目录

健康导航 一 走进健康 (一) 健康的含义及标准 (二) 十条保健忠告 (三) 保健十大注意 (四) 养生重在养心 (五) 中老年人养生十八要诀 (六) 延年益寿的十三法 二 健康自测 (一) “亚健康”状态自测 (二) 中老年人快速自我体格检查 (三) 心理健康自测 (四) 长寿潜能自测 (五) 观指甲测健康 (六) 观手测健康 (七) 观脸测健康 (八) 观舌测健康 (九) 观足测健康 (十) 观粪便测健康 美满生活计划 一 吃出健康 (一) 营养需求 (二) 饮食原则 (三) 食物选择 二 科学起居 (一) 睡眠保健 (二) 家庭环境 ..... 三 性爱保健 四 生命在于运动 心理保健计划 一 强身从健心开始 二 中年期心理保健 三 老年期心理保健 疾病防治护理计划 一 防病胜于治病 二 常见病的治疗和护理 抗衰延寿计划 二 让衰老的脚步放慢 三 人活百岁不是梦

<<保健A计划>>

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>