

<<中年保健全新指南>>

图书基本信息

书名：<<中年保健全新指南>>

13位ISBN编号：9787544404570

10位ISBN编号：7544404579

出版时间：2006-1

出版时间：上海教育出版社

作者：戴光强

页数：332

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>

<<中年保健全新指南>>

内容概要

阅读戴光强教授的书稿一种强烈受涌向心头：这无疑送给中年人最好的一份健康礼物！

本书是一种试，或者说一种贡献：从中年本身的特点出发，较为统、完整地构建了中年人的保健框架。

本书直面中年健康危机的种种现状，解析中年健康危机的种原因，提出中年保健的新颖理念，介绍中年保健的可靠方法。

我衷心地希望中年朋友（也包括老年与青年）去读读这本书，这将使您或您的父辈或您的子女终身受益。

<<中年保健全新指南>>

作者简介

戴光强，教授、中国疾病预防控制中心首届专家咨询委员会专家。
原安徽省政协常委、安徽省政协科教文卫体委员会主任、中国健康教育协会常务理事、安徽省政协科教文卫体委员会主任、中国健康教育协会常务理事、安徽省科普作家协会副理事长。
他自20世纪60年代从北京医学院毕业

<<中年保健全新指南>>

书籍目录

序自序第一部分 进入中年 正确认识中年 认真关爱中年第二部分 直面中年健康危机 疾病和死亡杀手盯上中年人 中年人的“过劳死”“过早死” 中年人的生命透支和未老先衰 危害中年人健康的主要疾病第三部分 解析中年健康危机 原因之一：中年人群普遍存在致病因素 原因之二：中年退行性生理变化 原因之三：中年人过重的压力 原因之四：中年人，对自身健康关心不够第四部分 人到中年当大修 健康低谷，中年人如何面对 中年，人生的保修期第五部分 您会喝吗 中年保健，从喝水开始 今天，我们喝什么水 中年人，请喝牛奶 牛奶制品 如何选择 豆浆，中年女性的理想选择 茶叶是个宝，中年人喝茶少不了 刮目相看 红葡萄酒 话说酒量 喝咖啡好吗第六部分 您会吃吗 吃与健康 中年人的膳食指南 不吃早餐 后患无穷 什么样的早餐最合理 晚餐中的健康问题 鱼，有益您健康的朋友 吃肉的选择 不要拒绝鸡蛋 说“油” 蔬菜的保健功能 细说水果的保健功能 吃水果的学问 抵抗心脏病的食品 大脑喜欢和不喜欢的食品第七部分 您会运动吗 锻炼新观念 科学运动与健康 中年锻炼者须知第八部分 您睡得好吗 重视睡眠就是重视健康和生命 正常睡眠和睡眠障碍 睡眠障碍对健康的损害 中年人的“睡眠杀手”——呼吸暂停综合征 怎样才能睡好 关于午睡第九部分 具有“革命性意义”的中年保健新观念 外源性抗氧化剂——中年健康的保护神 植物化学物质——植物化学革命 补充维生素——中年保健新观念 维生素C保健大全 维生素E保健大全 B族维生素保健大全 神奇的硒“肠内革命”与大豆低聚糖第十部分 值得中年人重视的几项保健 解说中年人猝死 保护好您的肝 如何增强免疫力 怎样缓解压力 通便与便秘——不可小觑的健康问题 您，体检了吗？

结束语 给中年朋友的知心话

<<中年保健全新指南>>

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>