

<<目标100岁>>

图书基本信息

书名：<<目标100岁>>

13位ISBN编号：9787801457400

10位ISBN编号：7801457404

出版时间：2003-8-1

出版时间：光明日报出版社

作者：赵立姝

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>

<<目标100岁>>

内容概要

世界卫生组织定义：65岁以前是中国人，66岁至74岁是青年老人，75岁-90岁才是老年人，90岁-120岁是高龄老人。

人类的死亡绝大多数是疾病所致，而真正老死（死于生理寿数）的很少，因此，联合国维多利亚宣布告诉我们：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”是维持身体健康的四大基石。

联合国警告：千万不要死于无知！

疾病的预防比治疗更重要。

人类必须先健身而后健康，先健康而后防病。

新的国际健康观念是：身体没有缺陷和疾病，生理及心理状态完整，社会适应能力较强。

国际会议确定了有益于人类的6种保健食品：绿茶、葡萄酒、豆浆、酸奶、骨头汤、蘑菇汤。

国际会议警告，少吃过大、过硬、过粘、过热的食品。

中国卫生部门倡议：一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉。

书籍目录

第一章 生命的基础

1 对健康负责

2 生个健康的宝宝

3 保健从零岁开始

4 婴儿喂养

5 把疾病拒之门外

6 小儿常见病症

第二章 学习健康

.....

第三章 警惕亚健康

.....

第四章 金色人生

.....

第五章 生命的根本

.....

第六章 饮食方案

.....

第七章 快乐睡眠

.....

第八章 健康新概念

.....

后记

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>