

<<健康长寿靠自己>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿靠自己>>

13位ISBN编号：9787801780584

10位ISBN编号：7801780582

出版时间：2003-1

出版时间：华龄出版社发行部

作者：韦国健

页数：216

字数：110000

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>

## <<健康长寿靠自己>>

### 内容概要

随着物质文明与精神文明的不断提高，人们的健康长寿意识也在逐步增强，认识到人要长寿就要有人体身心健康的基础，就要有健康意识的不断增强。

人们对科学健身指导的需求也越来越迫切，健身者对参加体育锻炼的需求不仅仅停留在弯弯腰、踢踢腿的低层次活动需求方面，而是希望能在健康的理论与实践方面有更多的学习与理解。

通过参加有组织的科学的健身活动，才能达到增强人体的综合能力，塑造完美的形体、愉悦心态，满足生理与心理需求的目的。

编著此书的目的就是唤起国人响应全民健身的号召，积极行动起来，主动向健康长寿的目标进军，把我中华民族的平均期望寿命延长再延长，跃居世界前列。

## <<健康长寿靠自己>>

### 作者简介

韦国健，讲师，1972年参加中国人民解放军，1983年任职于上海体育学院解剖学教研室，1992年获取上海体育学院教育学硕士学位。

后在该院从事运动解剖学教学与科研，现在研究生部工作。

编著有《健脑与健身》、《体育大词典》、《疾病的自我防治》等科普图书。

## <<健康长寿靠自己>>

### 书籍目录

- 1 什么是健康？
- 2 何谓亚健康状态？
- 3 何谓自我保健？
- 4 健康的四态模式？
- 5 怎样自测生理健康？
- 6 怎样自评心理健康？
- 7 人是如何老化的？
- 8 老化和衰老是一回事吗？
- 9 人体怎么会发生衰老？
- 10 衰老能推迟或延缓出现吗？
- 11 饮食影响身体健康吗？
- 12 节食有益于健康吗？
- 13 五味有益健康吗？
- 14 饮食酸碱度与健康有何关系？
- 15 牛奶与健康有何关系？
- 16 喝茶与健康有何关系？
- 17 多喝汤能使您更健康吗？
- 18 过食蛋白质有损健康吗？
- 19 吸烟与健康有何关系？
- 20 饮酒与健康有何关系？
- 21 道德高尚为何长寿？
- 22 懒散为何会锈蚀健康？
- 23 老少同餐为何有益于健康？
- 24 老年人的性健康应该是怎样？
- 25 家庭病史与健康有何关系？
- 26 生活作息与健康有何关系？
- 27 生活方式与健康有何关系？
- 28 家居生活与健康有何关系？
- 29 日光与健康有何关系？
- 30 空气与健康有何关系？
- 31 水浴与健康有何关系？
- 32 社交活动为何有益健康？
- 33 适度疲劳为何有益健康？
- 34 身体健康是靠自己努力的？
- 35 什么是寿命与平均寿命？
- 36 人究竟能活多少岁？
- 37 长寿的秘诀是什么？
- 38 延长寿命的关键是什么？
- 39 怎样知道自己衰老了？
- 40 遗传和寿命有何关系？
- 41 基因和寿命有何关系？
- 42 干细胞和寿命有何关系？

.....

<<健康长寿靠自己>>

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>