

<<大健康目标>>

图书基本信息

书名：<<大健康目标>>

13位ISBN编号：9787801949387

10位ISBN编号：7801949382

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：宋为民

页数：252

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>

<<大健康目标>>

内容概要

健康长寿历来是世人所瞩目、渴望和追求的黄金话题。作者运用生命理论，撷取了古今中外历代健康长寿的知识与智慧，生动而翔实地演绎了健康长寿的新理念、特征、规律、途径，以及长寿、延寿的现代科学方法与科学的生死观，从理论与实践的结合上驱散了寿命不可知论的重重迷雾，揭示了健康长寿的生命奥秘。本书视角新颖独特，知识含量丰富，观点科学务实，贴近生活实际，文字通俗易懂，是帮助广大读者培养健康的生活方式，实现健康长寿愿望的通俗读物，尤其适合中老年人阅读。

<<大健康目标>>

书籍目录

第一章 夙愿今偿第一节 人究竟能活多少岁第二节 预期寿命与健康寿命第三节 生物钟延寿第四节 寿命时钟第五节 长寿的其他机制和原因第二章 智者寿第一节 不活百岁是自己的错第二节 健康长寿备忘录第三节 长寿秘诀就在日常生活中第四节 脑内革命 - - 健康长寿新理论第三章 健者寿第一节 长寿意识第二节 不治已病治未病第四章 适者寿第一节 学会积极适应第二节 自办“健康长寿储蓄所”第三节 心怡益寿第四节 千休莫若一睡第五节 及早防痴呆第六节 药物抗衰第五章 知病者寿第一节 你是“医首”、“病盲”吗？第二节 人为什么会患病？第三节 疾病链第四节 智对疾病第五节 老人抗病智慧第六节 新病症侵袭都市人第六章 知老者寿第七章 欢度晚年第八章 知死者寿

<<大健康目标>>

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>