

<<抗衰老必读>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老必读>>

13位ISBN编号：9787802032767

10位ISBN编号：7802032768

出版时间：2006-6

出版时间：中国妇女出版社

作者：周玉兰

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>

## <<抗衰老必读>>

### 内容概要

人的自然寿命有多长？

人为什么会衰老？

如何通过科学的方法来延缓衰老？

本书以科学观从“健康人的寿命与衰老”、“保护人体的机制与长寿”、“预防与积极治疗身体疾病”、“合理营养”，“体育锻炼有益健康”、“充足睡眠与其他生活安排”、“注重精神且生，保持心理与情绪健康”几个方面介绍延缓衰老、保持健康的方法，读来使人受益匪浅。

走出生活误区，改善生活方式，延缓衰老过程，提高生命质量。

了解延缓衰老的知识和方法，选择科学的生活方式，合理搭配饮食，注重精神健康，学会释放压力，及时调整情绪，坚持规律运动，就能有效地帮助人们预防身体疾病，远离疾病缠绕，真正实现健康长寿。

## &lt;&lt;抗衰老必读&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 健康人的寿命与衰老 人的自然寿命到底有多长 人的平均寿命为何延长了 为什么女人比男人寿命长 影响寿命的因素 导致衰老的原因 衰老的表现形式与特征 抗衰老最好从30岁开始 老有所益于长寿 健康老人的标准

第二篇 保护人体的机制与长寿 神奇的人体机制 人体有个稳定的内环境 体温恒定是如何调节的 保持正常血压 防御“外敌入侵”的免疫系统 生物节律——生物钟 青春之源的激素 脑是人的最高司令部 植物神经系统功不可没

第三篇 预防及治疗身体疾病 高血压早防治 如何预防动脉粥样硬化 冠心病——人类隐性杀手 认识脑中风 帕金森氏病是怎么回事 老年性痴呆应早防 了解老年抑郁症 不要轻视感冒 咳嗽常见但后果不一般 警惕结核病 糖尿病重在防治 老年人也会贫血吗 如何预防老年泌尿系感染 令人苦恼的尿失禁 便秘要重视 老年阴道好发炎 了解性传播疾病 “返老还童”是危险信号 强健骨骼要有时间观念 如何知道得了骨质疏松症 骨质疏松女性多于男性 人老了为什么会变矮 骨折易发生的部位 足踝保健很重要 五十肩是怎么回事 战胜癌症 消化道癌症 戒烟防肺癌 脑瘤 乳腺癌如何早期发现 女性生殖器官肿瘤

第四篇 均衡营养延缓衰老 膳食营养要均衡 老年人热量需多少 量小作用大的维生素 矿物质与微量元素 水的重要 没有营养的营养素 大豆制品=植物肉 喝牛奶会上火吗 口轻好还是口重好 选好蔬菜重视烹调

第五篇 体育锻炼有益健康 生命在于运动 经常体育运动有哪些好处 劳心者更需要体育锻炼 骨质疏松者需要锻炼吗 运动与老年健美 中老年人活动多样化 运动防肥胖 体育锻炼的原则有哪些 合理运动能养生

第六篇 睡眠与长寿 争取最佳质量睡眠 睡好觉的好办法 养老不是多睡觉 失眠怎么办 睡姿与枕头有讲究

第七篇 注重精神卫生,保持心理健康 心理养生很重要 退休后如何适应休闲生活 培养多种兴趣 培养良好的乐观情绪 控制消极的不良情绪 避免孤独静坐 发泄能解除痛苦与烦恼 关注空巢家庭 适当打扮会焕发青春 护肤养颜保健美 保护与美化头发 “心灵的窗户”需呵护

第八篇 养生犹未为晚 环境与居室 烟酒害处多 茶的利弊 牙齿健康,一生幸福 说说玩电脑与打麻将的利弊 适度性生活 如何看待花甲之恋 正确认识和使用滋补药 补品与药膳 延长青春的食物 适度禁食防止衰老 延缓衰老从点滴做起

附表 表1 谷物营养成分 表2 蔬菜营养成分 表3 水果营养成分 表4 常见食物中的钙含量 表5 肉、禽、鱼营养成分与胆固醇含量 表6 食物热量脂肪蛋白质含量 表7 食物纤维素含量 表8 富含维生素C、E的食物 表9 食物中锌含量 表10 食物中硒含量

<<抗衰老必读>>

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>