

<<衰老与抗衰老/生活与科学文库>>

图书基本信息

书名：<<衰老与抗衰老/生活与科学文库>>

13位ISBN编号：9787030058034

10位ISBN编号：7030058038

出版时间：1998-3

出版时间：科学人文出版分社

作者：郑集

页数：188

字数：121000

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>

内容概要

本书作者是一位97岁高龄的生物化学和衰老生物学专家，他以自己深厚的理论基础，深入浅出地阐述了衰老的特征、原因和机制，并结合自己切身的健康长寿的经验，介绍了切实可行的综合性抗衰老措施，包括营养、体育锻炼、常见病防治和生活方式，以及古今长寿老人的养生之道。读者可从中受到健康长寿的启迪。

本书曾获1987年第二届全国优秀科普图书二等奖，可供具有初中以上文化水平的广大读者阅读参考。

书籍目录

第一版前言再版前言一 什么叫衰老二 人体衰老的特征三 人体衰老的检测四 人体的衰老过程五 人类的最高寿限六 衰老的原因七 衰老的机制八 代谢在衰老过程中的改变九 衰老学说十 如何推迟衰老十一 自由基与衰老十二 养生与康复十三 古人养生与健复之道十四 营养与衰老十五 有关老年营养问题的急论和我见十六 烟、酒对衰老的危害性十七 体育锻炼与防衰老十八 如何增强老年人的脑力十九 老年病防治常识二十 退休和离休后应当如何生活二十一 抗衰老与人类幸福和社会进步二十二 我的抗衰保健实践二十三 附录——养生格言二十四 结束语

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>