

<<四十岁以后的健康生活·女性篇>>

图书基本信息

书名：<<四十岁以后的健康生活·女性篇>>

13位ISBN编号：9787501146895

10位ISBN编号：7501146896

出版时间：2004-5

出版时间：新华出版社

作者：刘玉涛

页数：816

字数：600000

译者：刘玉涛

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>

<<四十岁以后的健康生活·女性篇>>

内容概要

本书第一部分阐述衰老的生理机制，指出衰老的本质是一种心理状态。

第二部分设60个专题讲述了女性40岁以后陆续出现的种种衰老迹象和表现，以及它们产生的根本原因、外部条件和危害程度，并有针对性地提出了延缓和避免衰老发生的具体措施和办法。

第三部分全方位地介绍了与衰老进行斗争的具体计划。从改变生活习惯，调整饮食结构到正确认识性生活，学会幽默人生等诸方面，全面地教你怎样积极地永葆青春活力。

<<四十岁以后的健康生活·女性篇>>

书籍目录

前言 第一篇 女性如何衰老 停住时钟 第二篇 防止衰老 中年危机 老年斑 体象 赘肉 双颊 白头发 脱发 肥胖 毛发增生 皱纹 燃尽 压力 愤怒 抑郁 疲劳 记忆 忧虑 反应时间 A型性格 生物钟 进食紊乱 暴饮暴食 咖啡因 节食 饮酒问题 吸烟 药物依赖 电视 代谢改变 变态反应 心律失常 心肌梗塞 心脏病 高血压 中风 第三篇 促进年轻活力

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>