

<<争取活过100岁>>

图书基本信息

书名：<<争取活过100岁>>

13位ISBN编号：9787501161379

10位ISBN编号：7501161372

出版时间：2003-5-1

出版时间：新华出版社

作者：李巍,陈武宁,郝妮

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>

## <<争取活过100岁>>

### 内容概要

本书是医学专家们通过20多年的研究和经验积累，并收集、研究和查证了当今世界大量的有关健康的科学文献汇编而成，符合当代最新的“自我保健医学”。

这本书的重点是：

告诉您：要想建筑一个健康长寿的生命大厦，不仅需要精心规划，还需要优质原料和努力实施。

告诉您：人为什么会生病，怎样才能预防疾病，如何使你由被动治病过渡到主动防病。

特别告诉您：在正常情况下，健康长寿60%的主动权掌握在您自己手里，不活100岁是您自己的错！

<<争取活过100岁>>

书籍目录

序言

前言

第一章 现代人的寿命为什么会增加

第一节 决定寿命的自身因素

.....

第二章 生命的基本要素与身心健康

第一节 生命的基本要素

.....

第三章 营养与健康

第一节 主要供给机体营养物的食品

.....

第四章 人为什么会生病 怎样预防疾病

第一节 健康新观念 主动养生防病

.....

第五章 怎样保持健美的皮肤

第一节 皮肤的解剖及生理

.....

第六章 衰老、抗衰老和延年益寿

第一节 衰老的特征

.....

后记

<<争取活过100岁>>

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>