

<<漫谈科学养生与长寿>>

图书基本信息

书名：<<漫谈科学养生与长寿>>

13位ISBN编号：9787506723442

10位ISBN编号：7506723441

出版时间：2001-01-01

出版时间：中国医药科技出版社

作者：刘汉清

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>

## <<漫谈科学养生与长寿>>

### 书籍目录

#### 一 养生从青年始

- 1 人为什么会衰老
- 2 我的养生之道
- 3 人到中年话保健
- 4 浅谈中医的“治未病”

#### 二 营养与健康

- 1 人体需要哪些营养素
- 2 我国食物指南金字塔的介绍与建议
- 3 膳食结构与合理营养
- 4 中医与营养保健

#### 三 日常生活的养生

- 1 愉快、豁达、开朗的性格是健康长寿的根本
- 2 阳光能防癌，也能致癌，务求适量
- 3 运动与长寿
- 4 防治便秘抗衰防老

#### 四 防病与治病

- 1 重视心脑血管疾病的非药物治疗
- 2 高血压——心脑血管疾病的危险因素
- 3 中医药是如何治疗冠心病的
- 4 治疗冠心病的常用西药

<<漫谈科学养生与长寿>>

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>