

<<送给老年人的健康>>

图书基本信息

书名：<<送给老年人的健康>>

13位ISBN编号：9787506729963

10位ISBN编号：7506729962

出版时间：2005-3

出版时间：中国医药科技出版社

作者：罗盛增

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>

<<送给老年人的健康>>

内容概要

“送给你健康就是关给你最大的幸福。
一个身体强健的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。

”本书提供了强身健体、保健养生的最新资料，它用翔实的资料，通俗易懂的语言阐述了健康的生活方式、科学的食疗结构以及不懈的健身运动给人类生活带来的巨大作用,使人明白自我调节的方式对于身体健康的重要。

本书提供了强身健体、保健养生的最新资料，收录了心理、生理、理疗、饮食、起居等方面的权威信息，内容翔实、言简意明，具有很强的实用性和参考价值。

本套丛书提供了人类强身健体、保健养生的最新资料，收录了心理、生理、饮食等诸多方面的权威信息，并对中老年人及妇幼儿童的健康问题给予了特别关注。

它用翔实的资料，通俗易懂的语言阐述了健康的生活方式、科学的食疗结构以及不懈的健身运动给人类生活带来的巨大作用，使人们明白健康长寿的目标是完全可以通过自我调节的方式去实现的。

本套丛书内容新颖，语言通俗，具有很强的实用性和参考价值。

<<送给老年人的健康>>

书籍目录

饮食延寿 1.老年人的膳食清、淡、鲜 2.老年人需补充八类营养物 3.老年人健康饮食十项法则 4.有益老年健康的食物 5.老年人怎样才能增进食欲 6.老年每天吃多少好 7.饮食可改善老年人记忆 8.老年人为什么要多吃鱼 9.老年保健食品——酥鱼 10.多吃红枣不显老 11.老人常吃蜂蜜有益 12.常吃猪血益处多 13.老年补钙食物为主 14.老寿星常喝枸杞水 15.老人体弱的食疗 16.无齿老人的膳食 17.老年人尿频的食疗 18.老年人神经衰弱的食疗法 19.老年虚性水肿的食疗 20.老年膳食五误区 21.老人不宜食菜籽油 22.喝茶可防老年骨折 23.增强食欲有讲究 24.老人如何选吃水果 25.有色果蔬可保护老年人视； 26.老有所饮才益寿 27.老年人宜喝紫菜汤 28.老年人长期素食不可取 29.老人饮食要讲“度” 30.老年人怎样补钙运动健身监测疾病养生益寿警钟防病老年多发病季节养生健身禁忌疾病防治自我调适自我监测季节保健延年益寿美容美发与洗浴姿势与健康合理睡眠娱乐抗衰祛疲劳

<<送给老年人的健康>>

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>