

<<抗衰老喝什么>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老喝什么>>

13位ISBN编号：9787508268026

10位ISBN编号：7508268024

出版时间：2011-5

出版时间：金盾出版社

作者：史德

页数：270

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>

<<抗衰老喝什么>>

内容概要

延缓衰老已成为每个人追求的目标。

喝什么才能长寿，又是人们长期讨论的话题，笔者以全新的抗衰老理念，介绍了水是延缓衰老的载体、春夏秋冬饮茶抗衰老、豆浆是抗衰老先锋、果蔬汁是抗衰老将军、汤是抗衰老战士、牛奶是抗衰老功臣、酒是抗衰老媒体等饮品抗衰老知识。

《抗衰老喝什么》内容深入浅出，贴近生活，科学性强，适合大众阅读。

《抗衰老喝什么》由史德编著。

<<抗衰老喝什么>>

作者简介

史德，海军潜艇学院教授。

1959年毕业于大连海军水面舰艇学院，从事潜艇导航和舱室空气净化教学与科研工作。

主编《潜艇舱室环境概论》、《潜艇舱室空气污染与治理技术》、《室内空气品质对人体健康的影响》、《40岁健康加油站》、《应季养生延缓衰老》、《花卉植物与室内空气净化》等著作。

<<抗衰老喝什么>>

书籍目录

一、人体衰老与延缓衰老

(一)人体衰老的表现

- 1.人体正常衰老的表现
- 2.别将一些疾病误认为衰老

(二)人体衰老的原因

- 1.生物钟学说
- 2.内分泌失调学说
- 3.遗传误差学说
- 4.免疫学说
- 5.中枢神经衰老学说
- 6.残渣学说
- 7.遗传学说
- 8.自由基学说
- 9.消耗学说
- 10.超热能学说

(三)端粒原因

- 1.日历年龄和生物年龄
- 2.寿命时钟
- 3.长寿天使

(四)延缓衰老具有重要意义

- 1.延缓衰老的两项硬指标
- 2.延缓衰老是能做到的

(五)延缓衰老六法

- 1.借鉴百岁寿星共有的长寿秘诀
- 2.消除早衰因素
- 3.延长生命三角形的“另外两条边”
- 4.经常补充抗衰酶
- 5.核酸抗衰老的秘密
- 6.十三种抗衰老抗氧化剂

二、水是延缓衰老的载体

三、春夏秋冬饮茶抗衰老

四、一杯鲜豆浆天天养生保健康

五、果蔬汁养生抗衰老

六、汤是人类廉价的抗衰老佳品

七、一杯牛奶强壮一个民族

八、酒为百药之首，饮酒不可过量

<<抗衰老喝什么>>

编辑推荐

健康是一种积累，疾病也是一种积累。

如果不把“饮”和“食”的问题当做生活方式的重要内容加以科学规范，不养成科学的“饮食”方法，到头来自食苦果的仍然是自己。

为此，笔者史德编写了《抗衰老喝什么》一书，以全新的抗衰老理念，分别介绍水、牛奶、豆浆、果蔬汁、汤、茶、酒各种饮品的功能和作用及其科学的饮用方法。

健康长寿，不单单是一种理念，更是一种实实在在的具体行动，只要平日从点滴做起，重视喝好每一口水，吃好每一口饭，天长日久坚持下去，定会开出艳丽的健康之花，结出丰硕的长寿之果！

<<抗衰老喝什么>>

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>