

<<延缓衰老的妙招>>

图书基本信息

书名：<<延缓衰老的妙招>>

13位ISBN编号：9787509100530

10位ISBN编号：7509100534

出版时间：2006-1

出版时间：人民军医出版社

作者：庞浩龙

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>

## <<延缓衰老的妙招>>

### 内容概要

人的一生要经历逐渐衰老的过程，延缓衰老是人们追求健康，快乐、幸福生活的目标之一。为此，作者围绕衰老这一主题，从人为什么会衰老和怎样延缓衰老谈起，详细地介绍了日常生活习惯、合理饮食、运动锻炼、药膳调理等与延缓衰老的关系及延缓衰老的方法。相信广大读者，特别是中老年朋友读了本书后，对自己延年益寿和健康保健将有所帮助。

## <<延缓衰老的妙招>>

### 书籍目录

第1章 揭开衰老面纱第2章 衰老对机体各系统的影响第3章 延缓衰老的研究第4章 营养与延缓衰老第5章 科学饮食与延缓衰老第6章 茶叶与延缓衰老第7章 酒与延缓衰老第8章 适度节食与延缓衰老第9章 环境与延缓衰老第10章 性功能与延缓衰老第11章 延缓皮肤衰老第12章 预防老年痴呆症延缓衰老第13章 精神养生与延缓衰老第14章 睡眠与延缓衰老第15章 运动与延缓衰老第16章 微量元素与延缓衰老第17章 保护大脑与延缓衰老第18章 延缓衰老的药物第19章 延缓衰老的中药复方制剂第20章 老年人药膳食疗常用食物和方剂

<<延缓衰老的妙招>>

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>