

<<耄耋医生话健康>>

图书基本信息

书名：<<耄耋医生话健康>>

13位ISBN编号：9787511103772

10位ISBN编号：7511103774

出版时间：2010-10

出版时间：中国环境科学出版社

作者：邓必骏

页数：84

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>

<<耄耋医生话健康>>

内容概要

这本小册子是邓必骏主任医师多年行医、健身强体的经验总结，是他本人身体力行有关养生之道的一些体会。

书中介绍了人们如何健身本、怎样卫生保健、怎样平衡心态、怎样合理饮食、怎样规律的生活等常识和方法。

该书是一本实用性很强的、指导人们日常健身强体的图书，适合大众阅读。

<<耄耋医生话健康>>

书籍目录

一、人究竟能活多长二、影响健康长寿的因素 遗传因素 环境因素 个人因素三、健康长寿的定义
四、健康长寿的措施 平衡心态 合理饮食 适当运动 忌烟戒酒 规律生活 讲究卫生 定期查体
其他事项

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>