

<<健康生活方式与长寿>>

图书基本信息

书名：<<健康生活方式与长寿>>

13位ISBN编号：9787532366989

10位ISBN编号：7532366987

出版时间：2002-10

出版时间：上海科学技术出版社

作者：傅善来

页数：110

字数：69000

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>

## <<健康生活方式与长寿>>

### 内容概要

本书针对老年人这一特殊群体，从日常生活规律、膳食营养均衡、科学生活方式以及日常居家保健等几个方面，向老年读者普及基本的医学常识、营养知识以及保健常识，使老年朋友能够更健康、更长寿。

## <<健康生活方式与长寿>>

### 书籍目录

第一章 生活节奏要有规律 第一节 充足睡眠不熬夜 第二节 目标定位在确切 第三节 培养一项业余爱好 第四节 适度运动第二章 全面均衡适量营养 第一节 五大营养误区 第二节 科学营养三大原则 第三节 健康膳食十要素第三章 良好的卫生习惯 第一节 不吸烟 第二节 不饮酒 第三节 要喝茶 第四节 居室卫生第四章 居家保健常识 第一节 一日保健 第二节 四季保健 第三节 健康监护附录 健身运动10节人类寿命面临的第三次飞跃（代后记）

<<健康生活方式与长寿>>

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>