

<<健康长寿200问>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿200问>>

13位ISBN编号：9787533724610

10位ISBN编号：7533724615

出版时间：2002年01月

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：卢维晟

页数：238

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>

## <<健康长寿200问>>

### 内容概要

本书包括：寿命的长短能估算出来吗、什么器官最先出现衰老、常见的疾病信号有哪些、脑中风有哪些主要诱因等内容。

## <<健康长寿200问>>

### 书籍目录

#### 防病用药

001 寿命的长短能估算出来吗？

002 什么器官最先出现衰老？

003 为什么保健要从中年开始？

004 怎样保护肝脏？

005 怎样养肾？

#### 饮食调养

102 怎样才算合理的饮食？

103 如何安排一日三餐？

104 哪些饮食习惯会导致衰老？

105 为什么牛奶是长寿食品？

106 多喝啤酒有害吗？

#### 运动休闲

117 劳动为什么可以抗衰老？

118 怎样休息才科学？

119 什么是运动性昏厥？

120 如何正确保护和刺激双脚？

121 为什么中老年人不宜运动过量？

#### 起居嗜老

131 老年人如何安排有规律的生活？

132 中老年人的睡眠应注意什么？

133 每天睡眠多少时间才合适？

134 良好生活习惯是否能延年益寿？

135 怎样照看老人？

#### 心理养生

<<健康长寿200问>>

168 怎样排除不良情绪？

169 老年人的固执是怎么形成的？

170 心理健全的人有哪些表现？

171 老人再婚是否有利于身心健康？

172 什么是心理年龄？

等等

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>