

<<永葆年轻的100个妙法>>

图书基本信息

书名：<<永葆年轻的100个妙法>>

13位ISBN编号：9787534541476

10位ISBN编号：7534541476

出版时间：2004-2

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：阿部博幸

页数：207

字数：160000

译者：丁伟平

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>

## <<永葆年轻的100个妙法>>

### 内容概要

生活中，谁都可以讲出一些保健常识，甚至知道某种方法能有效地预防某种疾病。电视里每天都在播放着各种健康节目，关心健康的人越来越多。社会已经逐步进入长寿时代，人们都想越活越健康，越活越年轻。这是非常可喜的。

遗憾的是，世界上没有真正的长生不老药。所以，在日常生活中保持健康不生病，维持年轻状态，就显得尤为重要。即使生病了，也应该在日常生活中保持良好的状态，提高身体的抗病能力，这是永葆年轻、健康生活的根本。

本书简明扼要地介绍了“永葆年轻的100个妙法”，详细讲解了怎样用科学的方法保持身体各部分的年轻与健康状态，怎样采取有效的饮食疗法等。

这里介绍的都是日常生活中切实可行的方法，找到适合自己的方法，持之以恒，一定会有成效。

衷心祝愿本书能提供给大家长寿的秘诀，有助大家的健康。赶快行动起来吧!

## <<永葆年轻的100个妙法>>

### 作者简介

阿部博幸，1938年出生于北海道，1964年毕业于札幌医科大学，庆应义塾大学医院实习毕业后留学美国，在克利布兰多医院实习结束。

历任顺天堂大学讲师、日本大学副教授、美国斯坦福大学客座教授、日本冠状动脉疾病学会会长。

目前担任医疗法人社团博心厚生会医院院长。

同时，

## <<永葆年轻的100个妙法>>

### 书籍目录

保持皮肤年轻的方法 正确的洗脸方式 洗脸后的保养 防止紫外线 防止干燥 维生素C 胶原蛋白 喘叮醇 曲酸 胎盘提取物 含氨基酸的食品 保持头发的年轻 保持眼睛年轻的方法 眼睛的按摩 经常使用电脑的对策 防止白内障 绿色水果 黄体素 恢复视力的训练方法 保持眼睛轻松的生活习惯 保持牙齿坚固的方法 刷牙1 刷牙2 选择牙膏 正确、仔细地咀嚼 矿物质、维生素 漱口水 保持骨骼、肌肉年轻的方法 伸展运动 适度的运动 强壮腰部的体操 钙 葡萄糖胺 炊骨素 提高免疫力的方法 抗氧化食品 油菜类蔬菜 多酚 蘑菇类 硒 创造良好的肠内环境 快速睡眠·深睡 放松 避开有害物质 蜂胶和姬松茸 保持血管和血液年轻的方法 保持大脑年轻的方法 保持心肺功能年轻的方法 保持肝脏年轻的方法 保持胃年轻的方法 保持肠年轻的方法 保持泌尿系统年轻的方法 保持性功能年轻的方法 附录 抗老化的主要成分

<<永葆年轻的100个妙法>>

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>