第一图书网, tushu007.com

<<中老年养生百科全书>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生百科全书>>

13位ISBN编号：9787540304485

10位ISBN编号：7540304480

出版时间：2001-9

出版时间：湖北辞书出版社

作者：任意编

页数：558

字数：450000

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

内容概要

衣食住行事事追求健康已逐渐成为社会的时尚，“送礼送健康”、“请客请健康”已成为人们的口头禅。
　那么于中老年健康威胁最大的是什么？
真正的威胁来自衰老以及各种退行性、老化性疾病。
人到四十的时候，维持各种生命活动的基本物质和生理功能就将出现减少和退化。
把防治疾病与延缓衰老给结合起来，自古以来，就积累了许多有益的经验，这些经验已引起了全世界的日益关系。
　延缓衰老和及时防治疾病对中老年人来说十分重要。
本书正是从衣食住行的生活保健、闲情逸致的心理保健和内、外、妇、骨伤、肿瘤的医疗保健三个大的方面入手，介绍了许多实用的保养方法、食疗食养方法、常见疾病的预防方法等，是一本让中老年人健康长寿、青春永驻，专为中老人年设计的保健书籍。

书籍目录

长寿养生篇 老不老自我测试便知晓 防止记忆衰退十法 要防衰老先抗氧化 中年人的用脑卫生 长寿之道何其多 二十四宜养生法 要想活百岁 关键在自己 中年人养生秘诀 养生先养神 体虚者养生法 一日养生在三间 冬季养生 “ 多事之秋 ” 话养生 夏季养生 以德养生 勤奋动脑寿星多 养生三“ 妙招 ” 养生在一呼一吸之中 养生的辨证七法 想象养生 “ 平衡 ” 养生 生物钟养生 咽睡养生 读书中与保健养生 人老心不老，年轻有新招 文人养生七则 懒床养生法 排毒养生三法 摩腹养生 食粥益寿养生法 涌泉穴养生 足浴养生 健康要诀 奇异疗法保健康日常养生篇 老年人穿什么鞋好 如何选用老花镜 老年人的居室环境要求 如何使用和保护假牙 牙齿 · 牙刷 · 刷牙 洗澡九忌 如厕卫生“ 五不宜 ” 日常姿势与健康 怎样预防跌跤 生活起居防意外 小心度过生命中的危险时段 消除“ 将军肚 ” 诸法 中老年夫妻间的健康监护 保健箴言 ……饮食养生篇性爱养生篇运动养生篇心理养生篇医疗养生篇

第一图书网, tushu007.com

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