

<<糖尿病冠心病饮食与保健>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病冠心病饮食与保健>>

13位ISBN编号：9787541619946

10位ISBN编号：7541619949

出版时间：2004-08

出版时间：云南科学技术出版社

作者：周立峰

页数：253

字数：180000

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>

## <<糖尿病冠心病饮食与保健>>

### 内容概要

按照自然老化的规律，人的寿命可以达的百岁以上，追求健康长寿，是人们最重要的生存目标。最值得注意的是，在现代生活紧张节奏的压力下，不少人因不懂科学饮食，出现过早肥胖，未老先衰甚至“过劳死”等，带来很多苦恼，影响生活质量。本书就是针对这一社会现象，指导人们通过科学的饮食保健，减少疾病，延缓衰老，保持健康，保证生活质量，使生命之树常青，生活丰富多彩。

## <<糖尿病冠心病饮食与保健>>

### 书籍目录

第一章 生命的奥秘 一、何谓寿命 生命的科学概念 长寿之乡的启示 健康长寿的意义 二、生命的推算 寿命系数 预期寿命 健康寿命 人口寿命 三、影响人类寿命的因素 遗传与寿命 个体性别与寿命的关系 身材与寿命 大脑与寿命 生活习惯与寿命 环境与寿命 社会发展与寿命 老年人主要死亡原因第二章 人是怎样衰老的 一、衰老的共同特点 二、人体各系统衰老的特征 人体表面的变化 人体内部脏腑器官的改变 三、衰老的中医学说 阴阳失调 精气虚衰 肾气亏损 脾胃虚衰 心脏虚衰 肺脏衰弱 肝脏衰弱 四、催人衰老的物质 吸烟 铝 受农药污染的食物 其他催人衰老的物质第三章 饮食与抗衰老第四章 抗衰老运动疗法第五章 老年人常见病防治与药物抗衰老第六章 睡眠与抗衰老第七章 微量元素与抗衰老第八章 抗衰老环境疗法第九章 离、退休后如何抗衰老第十章 古代帝王、长寿名人及世界各地抗衰老秘诀

<<糖尿病冠心病饮食与保健>>

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>