

<<中老年健康与饮食>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康与饮食>>

13位ISBN编号：9787800794322

10位ISBN编号：7800794326

出版时间：1998-04

出版时间：中国人口出版社

作者：日本东京都老人综合研究所

页数：119

字数：60000

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>

## <<中老年健康与饮食>>

### 内容概要

比如说，您有没有胆固醇越少越好的错误想法？

为了健康而又愉快地长寿，度过什么样的日常生活好呢？

什么样的饮食生活最为理想呢？

本书将根据最新的医学知识，对这些中老年应该做好思想准备的问题进行正确指导，并从饮食种类、数量到烹调方法进行详细而又具体的提示。

## <<中老年健康与饮食>>

### 作者简介

任晓庆，1962年生于北京。

1986年毕业于北京医科大学医学系。

1986年就任北京心脏心血管医疗中心（北京安贞医院）外科医师。

1990年赴日本留学，获日本东京大学医学博士。

1995年11月被科文（香港）出版有限公司特聘为医科室策划编辑。

## <<中老年健康与饮食>>

### 书籍目录

第一章 高龄者的健康 1.寿命能够延长到何种程度 2.什么样的人长寿 3.老年人一年比一年健康 4.人老后健康上需要注意的事项第二章 延年益寿所需的饮食生活 1.注意营养不良 2.精心烹调丰富饮食生活 3.先吃副食 4.过有规律的饮食生活 5.经常锻炼身体 6.掌握饮食生活的智慧 7.吃得可口,吃得开心 8.适应生活方式的饮食生活第三章 老年人饮食的实际状况--来自养老第一线的报告 1.老人医疗中心的实际状况 2.老年人所需要的营养量--主食、蛋白质、蔬菜 3.烹调时的注意事项 4.仪器的制做方法 5.关于钙的摄取 6.两代人、三代人住在一起时 7.细食做法 8.一日三餐的自我诊断问题解答

<<中老年健康与饮食>>

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>