

<<抗衰老必读>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老必读>>

13位ISBN编号：9787801318053

10位ISBN编号：7801318056

出版时间：2003-4-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：周玉兰

页数：178

字数：110000

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>

<<抗衰老必读>>

内容概要

21世纪健康丛书。

本书是从生物学、保健学的角度出发，阐述了人体衰老和延缓衰老、寿命和长寿、日常生活保健、营养与健康、体育锻炼与健康等方面的知识，并扼要介绍了古今名人、寿星的养生理论和生活。

主要是增强人们的自我保健意识、提高生命质量，防病于未然。

本书内容丰富、简明扼要、深入浅出、通俗易懂，是一本科普读物，可供初中以上文化程度的中老年人阅读，青年人也可以作参考。

<<抗衰老必读>>

书籍目录

健康人的寿命与老化 人的自然寿命到底有多长 人的平均寿命为何延长了 为什么女人比男人寿命长
影响寿命的因素 导致衰老的原因 保护人体的机制与长寿 人体有个稳定的内环境 体温恒定是如何调节的
保持正常血压 防御“外敌入侵”的免疫系统 生物节律——生物钟 青春之源的激素 脑是人体的最高司令部
植物神经系统功不可没 预防及积极治疗身体疾病 高血压早防治 如何预防动脉粥样硬化 冠心病，人类隐形杀手
慢病积累成灾祸 帕金森氏病是怎么回事 老年性痴呆应早防 了解老年抑郁症 不要轻视感冒 咳嗽常见但后果不一般
糖尿病不可怕，重在防治 老年人也会贫血吗 如何预防老年泌尿系感染 令人苦恼的尿失禁 便秘要重视
外阴瘙痒与外阴白色病变 老年阴道好发炎 了解性传播疾病 “返老还童”是危险信号 子宫松弛往下掉
如何知道得了骨质疏松症 骨质疏松女性多于男性 人老了为什么会变矮 骨折易发生的部位 战胜癌症
消化道癌瘤 戒烟防肺癌 脑瘤 乳腺癌如何早期发现 女性生殖器官肿瘤 合理营养 体育锻炼有益健康
充足睡眠与其他生活安排 注重精神卫生，保持心理与情绪的健康 养生附表

<<抗衰老必读>>

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>