

<<中年人健康生活直通车>>

图书基本信息

书名：<<中年人健康生活直通车>>

13位ISBN编号：9787801563484

10位ISBN编号：7801563484

出版时间：2002-8

出版时间：中国中医药出版社

作者：陈沛沛，朱明方总主编

页数：207

字数：126000

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>

<<中年人健康生活直通车>>

内容概要

本书分别人中年人健康须知、中年饮食起居保健、中年人健身防衰三个方面论述中年人日常生活保健的必备知识。

中年人健康须知向您讲述中年人易患疾病及防护知识；中年人饮食起居保健向您介绍多种保健食品及食疗知识、日常生活保健知识；中年人健身防衰则向您传授保持身心健康的秘诀。

编写中，我们坚持尊重科学，力求做到语言通俗，实用性台，以助中年朋友们加深对健康的理解，拥有更加美好的生活！

<<中年人健康生活直通车>>

书籍目录

中年人健康须知 从英年早逝谈起 警惕癌的信号 小心胃癌靠近您 对“老来瘦”不应盲目乐观 保护您的肝 注意您的肾 如何养护大脑 中年人应早防中风 血压稳定, 心脑血管平安 高血压病的非药物治疗 A型性格与冠心病 中年人的“专利”——更年期综合征 人到中年需补钙 中年妇女谨防“冷气病” 中年教师注意保护嗓子 家庭药箱 春回大地, 百病易发 中年人饮食起居保健 怎样提高食欲 搭起餐桌上的“金字塔” 走出烟的误区 水的用处知多少 喝牛奶有讲究 粥为世间第一补 早餐不容“冷落” 吃水果利弊谈 金秋食梨益处多 新鲜虹蔬汁是您的健康守护神 生命的绿洲——纤维素 蔬菜中的极品——野菜 冬吃萝卜夏吃姜 秋高菊黄话河蟹 冬季, 进补的“良辰吉日” 夏令宜淡补 众说纷纭话减肥 巧食肥肉亦健身中年人健身养生相关链接

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>