

<<健康面对面>>

图书基本信息

书名：<<健康面对面>>

13位ISBN编号：9787801703187

10位ISBN编号：7801703189

出版时间：2004-7

出版时间：当代中国出版社

作者：孙增勤

页数：280

字数：197000

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>

<<健康面对面>>

内容概要

我国对抗老防衰的研究历史悠久、源远流长。

科学研究证明和社会进步表明，人类抗老与防衰、延缓衰老和延长生命是完全可以实现的。

年轻、幸福、美丽、活得更美好、活得更长久，也不是梦想了，并逐渐变成现实。

随着社会经济的发展，医学技术的进步，以及物质文明与精神文明的不断提高，人们如何经过努力学习、掌握更多的健康与卫生保健知识，不断地增强抗老与防衰的意识。

希望本书能给读者以有益的帮助！

<<健康面对面>>

书籍目录

抗衰老新概念 人究竟能活多少岁 衰老的特征 衰老的表现 影响人衰老的因素 生活方式抗衰老 生活规律抗衰老 睡眠抗衰老 劳逸结合抗衰老法 减肥抗衰老法 预防早衰 早衰的概念及预防措施 如何抗颜面衰老 防止头发衰老 双歧杆菌抗衰老 抗衰老新起点 营养抗衰老 运动能抗衰老 环境抗衰老法 精神抗衰老法 饮水抗衰老法 勤用脑抗衰老法 勤用脑确保脑健康 预防早老性痴呆 抗衰老远离疾病 抗衰老 扼制冠心病 扼制高血压病 扼制中风 如何预防呼吸系统疾病 扼制非典型肺炎 如何防治病毒性肝炎 如何防治胃病 扼制糖尿病 青光眼病的防治方法 骨质疏松症的防治方法 防止意外伤害 颈腰椎类疾病的防治 当今药物抗衰老疗法 药物抗衰老 中药抗衰老疗法 抗衰老食疗和药膳性功能与抗衰老 性生活与抗衰老 如何保持旺盛的性功能 抗衰老新途径 一、

编辑推荐

将最实用的保健知识，以最深入浅出的表达方法，帮助您远离病痛，恢复生命活力，真正适合您的追求，健康快乐人生。

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>