第一图书网, tushu007.com

<<中老年健康养生必读>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康养生必读>>

13位ISBN编号：9787802034686

10位ISBN编号：780203468X

出版时间：2008-1

出版时间：中国妇女

作者：刘青

页数：285

字数：270000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

随着时光的流逝，每个人都会变老。
同为中老年时期，有的人精神抖擞，有说有笑地快乐生活着，而有的人则被疾病所折磨。
事实上，懂得健康养生之道的人，即使到了很大年纪仍然可以拥有健康的身体和丰富多彩的生活。
中老年人应该懂得关爱自己，科学安排饮食，合理开展运动，适时调整心理，了解中老年人易得的疾病，掌握传统养生方法，并学会如何娱乐。
中老年是一首动听的歌，中老年是一道山中的幽径，中老年人是继往开来的见证人，中老年人也是再创辉煌的自由人。

作者简介

刘青，女，著名生活类畅销书作家，喜欢将复杂、高深的理论用最简单的语言表达出来。
所编著的图书语言通俗易懂，更易于被大众接受，深受读者的欢迎，并拥有固定的读者群。
已出版图书有《准妈妈教程》《母子沟通》《我的健康我管理》《健康美丽大营救》，以及越吃越瘦系列，时

<<中老年健康养生必读>>

书籍目录

第一章　综述——中老年最基本的健康问题　进入中老年期更要关注健康　中老年健康养生途中的危险期　走出中老年保健的常见误区　抗衰老，中老年人的保健目标　学会减压，健康长寿　牙齿，中老年健康的第一道屏障　定期体检，中老年健康的重要保证　知识链接：世界各地的老人节第二节　饮食——中老年健康“吃”出来　　中老年人必需的营养物质　这样喝粥更健康　中老年人怎样喝补酒更科学　多吃带馅食品好　中老年人应学会科学喝红酒　科学吃素食利健康　爱上鲜玉米　中老年人常吃虾皮可增强体质　适当补菌利于健康　中老年人更适合喝配方奶　适当节食可延年益寿　中老年人吃鱼头有讲究　中老年人多吃花生油可长寿　闲来品茶有学问　中老年人吃水果也要注意　中老年人不要“贪”吃生猛海鲜　中老年人应多吃蜜少吃白糖　“三高”中老年人适宜吃猪血　中老年人早餐的“宜”与“不宜”　中老年人补钙必须注意的问题　中老年人宜多食含铜食物　中老年人饭菜要注意的问题　菠菜和草莓可提高抗氧化能力　中老年人应尽量少用鸡汤进补　中老年人不渴也要常喝水　　……第三章　健身——给中老年人更年轻的机体第四章　心理——让中老年人爱上心灵沟通第五章　疾病——把疾病赶走，让健康进来第六章　传统养生——中老年人长寿的秘诀第七章　生活可以如此舒畅，人可以如此年轻

第一图书网, tushu007.com

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