

<<长寿解读续集>>

图书基本信息

书名：<<长寿解读续集>>

13位ISBN编号：9787807310204

10位ISBN编号：7807310200

出版时间：2005-11

出版时间：广州出版社

作者：赵南成

页数：412

字数：306000

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>

## <<长寿解读续集>>

### 内容概要

本书介绍了反映现代科学成果的保健医疗知识，同时，也选录了大量介绍中国传统保健养生知识的文章，做到了中医和西医相结合，前沿新知和传统经验相结合。

你希望自己能长寿吗？

那就赶快按照本书说的去做。

本书不仅介绍了反映现代科学成果的保健医疗知识，而且也选录了大量介绍中国传统保健养生知识的文章，中医和西医相结合，前沿新知和传统经验相结合，真正是一本科学、全面的生活保健读本。

## &lt;&lt;长寿解读续集&gt;&gt;

## 书籍目录

健康快乐100岁(代序)益寿饮食 饮食习惯 用左手吃饭可减轻体重 老人欲长寿每天一两肉  
 刚出炉的面包吃不得 广东人的不良饮食习惯 吃软食也要细嚼慢咽 生吃蔬菜有讲究 装  
 上假牙后怎样安排饮食 吃喝新观念 早餐宜吃热食 饭、汤、水果应按什么顺序吃 这些  
 习惯都要改 定期吃无盐餐有利健康 每周饿一顿增强免疫力 初秋、仲秋、晚秋进食各有讲  
 究 吃羊肉忌与醋同食 鱼的误区 牛奶连袋加热对人体有害 肉类及鱼类食品的烹调  
 溃疡患者宜多食藻类 不要喝现挤的牛奶 吃梨后不要急饮热水 冬季宜饮补阳补阴茶 吃  
 火锅的讲究 老人“冬补”莫入误区 中年人少量饮酒有助思维 饮酒的4个最佳 老人少  
 量饮酒有益健康 太瘦最好不要饮酒 9种食品可消除醉酒后不同症状 骨头汤不宜久煮和常  
 喝 老年人早餐干食对身体有害 饭后不要急于吃水果 警惕夏季饮食的“陷阱” 老人应  
 当如何加餐 夏天不宜过多食姜 喝咖啡放糖过多不提神 烹制绿叶菜最好不加醋 进补与  
 忌口 煮鸡蛋有学问 运动后不宜吃鸡、鱼、蛋 清晨起床别喝盐开水 烤肉最好与萝卜搭  
 配食用 吃甜食要选对时间 女人吃全素容易老 健康食品 童鸡炖汤胜老鸡 保护心脏的  
 食物 养生保健话六饮 中年人宜吃哪些动物肉 老人多食猪蹄好 甘薯叶成时尚新宠  
 冬春之际多喝番薯粥 抗癌食品首选红薯 常食发酵面有益健康 女人最需要的5种食品  
 吃大豆——21世纪的时尚 吸烟者要多喝牛奶 可健心的食物 哪些水果有抗癌作用 零食  
 的护肤养颜之功 芹菜叶可以这样吃 男人最需要的5种食品 茶叶有丰富的药用价值 葶  
 苈保健作用多 常吃胡萝卜能降胆固醇 常喝红酒视力良好 10种最有益健康的食物 最适  
 宜夏季吃用的蔬菜 吃什么帮你缓解心理衰老 按血型挑选健康食品 适宜伤口愈合的食物  
 餐桌上的防病“搭档” 老人要多吃谷物纤维 哪些海产品有抗癌作用 苹果的养生保健作  
 用 鸡蛋的医疗保健功能新说 秋季进补食莲藕 吃黑巧克力可改善血液流通 吃味精有益  
 身体健康 吃鱼可减轻吸烟损害 根据不同疾患选择水果 禽类脂肪保护心脏 一日吃三枣  
 终生不显老 常吃萝卜健身益寿 老年人应多吃含铜食物 水果增强骨密度的效果比牛奶更胜  
 一筹 冬季多食荞麦好 冬令补品话芝麻 大蒜煎蛋黄可降胆固醇 医学专家推荐“三高”  
 老人吃猪血 海带能抗辐射 常吃姜益健康 常喝咖啡可防癌 大豆燕麦可降胆固醇 ……  
 饮食疗法营养均衡保健养生医疗卫生

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>