

<<长寿保健全书>>

图书基本信息

书名：<<长寿保健全书>>

13位ISBN编号：9787200066982

10位ISBN编号：7200066982

出版时间：2007-1

出版时间：北京出版社

作者：《家庭书架》编委会

页数：351

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>

<<长寿保健全书>>

内容概要

本书突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度；在内容上，本书突出一个“防”字，根据新的医学模式牙口健康理念，结合中老年人的身心特点，从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给中老年朋友；在方法上，本书突出一个“用”字，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性，只要照章坚持，定会健康长寿。

<<长寿保健全书>>

书籍目录

绪论人的寿命到底有多长人究竟是怎样衰老的延缓衰老，你一定能做好第一篇 老寿星都是“养”出来的春夏秋冬，每一季都须注重养生老祖宗的养生绝学经得起检验才是好方法向老寿星学习第二篇 心病才是最可怕的病忽视心理健康，就是从看生命流逝敏感心理多呵护，心病还需心药医细火慢熬老年心灵“鸡汤”第三篇 会吃会喝，健康长寿跑不了饮食营养必须“遵章守法”胡吃海塞不叫吃，吃也有学问喝，也要喝出高质量食补得法，胜于药补对症食疗，让你健康永驻第四篇 注重生活点滴，百岁人瑞在望静心益寿，生活每一天睡得香，健康才会相伴“老来俏”，也是长寿之法老年性爱，添寿添福培养良好生活乐趣，融休闲与养生于一体第五篇 运动健身，长寿延年科学运动，健康才能事半功倍运动项目多，老人慎选择老人运动也有秘诀可“钻”安全运动，时刻小心运动伤害患病老年人的运动要特殊化第六篇 从头到脚，从外到内，保健全方位做好准备，一切从“头”开始看不见的内脏，更需细心呵护手足的自我保健，绝不能置之不理吃药，绝不只是把嘴张开这么简单医院，该去的时候一定要去第七篇 防病抗病养病，全家总动员对抗疾病，预防胜于治疗“信号”细观察，疾病早知道急症发作，救命最要紧得病不要急，只需细心养患病身心皆须家人多关爱

<<长寿保健全书>>

章节摘录

插图

<<长寿保健全书>>

编辑推荐

《长寿保健全书》突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度。

<<长寿保健全书>>

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>