第一图书网, tushu007.com

<<百岁通途>>

图书基本信息

书名：<<百岁通途>>

13位ISBN编号：9787214036094

10位ISBN编号：7214036096

出版时间：2004-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：府强

页数：273

字数：190000

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

内容概要

医为乃人学，医学史是人类认识自身的历史。
现代医学分为第一医学，即临床医学；第二医学，即预防医学；第三医学，即康复医学；第四医学，即自我保健医学。
本书无疑隶属于第四医学。
其理论与实践方法的最大不同点是，它不再仅仅以病和病人为研究对象，而是明确了服务对象是一切病人和准病人。
　20世纪中期，由于经济的发展，自然科学的发达，医学水平的提高，社会环境的改善，人类寿命逐渐延长，致使老年人口比重明显加大，因而引起了社会有识之士对老年和老年病的关注。
本书的特点是：深入浅出，涵盖了第四医学的每个方面，短小精悍，每篇均有其独立的主题；有要有据，有其科学的严肃性和严密性，符合实际，针对服务对象的需要而编著。
其目的是防止人类过早衰老，预防和治疗老年疾病，维护老年人的身心健康，使他们健康长寿，欢度晚年。
　作者呕心沥血找资料，从百科全书到各类养生保健丛书，无不一一精读，有此功底，难怪下笔如神，一吐为快，文笔流畅，浑然成册，若无毅力难成矣！
　　本书收入了100篇针对现代人、特别是中老年人的保健养生之道。

作者简介

府强，江苏吴县人，1935年8月出生，大专文化，苏州市老年学会会长，苏州市老年医疗保健研究会顾问。
从事农村工作四十多年，并长期兼管老龄工作，注重研究老年保健养生。

历任乡团委书记、党校理论教员、公社党委副书记、书记，苏州地区农业局副局长，无锡、常熟、太仓县

书籍目录

长寿篇 1 科学家论说长寿 2 名扬世界的长寿村 3 秘鲁长寿村的奥秘 4 谢觉哉的长寿秘诀 5 健康心态，是长寿的要诀 6 睡眠与健康长寿 7 访114岁的女寿星 8 寿翁之最阮国长 9 长寿老人朋友多 10 保护牙齿 伴你长寿 11 《延年良箴》古今篇 12 “ 健康之舟 ” 靠自己驾驭 13 常见的抗衰益寿食物 14 保健大脑 延缓衰老 15 饮食巧安排 益寿抗衰老 16 抗衰老的新见解 17 豆类食物的营养价值 18 知足者常乐 乐易者长寿 保健篇 19 保健养生从点滴做起 20 步行，最好的健身运动 21 起居饮食加运动，顺应人体生物钟 22 保健养生的多样化和个体化 23 良好的情绪 健康的支柱 24 养生保健贵在平衡 25 保健，注重人体的三个 “ 特区 ” 26 食物结构讲科学 酸碱平衡保健康 27 坚持天天走 健康不用愁 28 春季保健养生 29 春暖花开话晨练 30 夏季保健养生 31 夏季保健第一招 科学饮食最重要 32 度夏宜喝保健汤 33 盛夏话茶 饮茶益寿 …… 养生篇克病篇养生益寿歌附录后记

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