

<<天天健康中老年养生300问>>

图书基本信息

书名：<<天天健康中老年养生300问>>

13位ISBN编号：9787501941476

10位ISBN编号：7501941475

出版时间：2004-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王其先,雷其智

页数：408

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>

<<天天健康中老年养生300问>>

内容概要

本书以问答的形式解答了关于中老年养生、保健方面的300个问题，内容包括如何延缓衰老，如何科学饮食，怎样进行运动保健、心理保健、性保健，以及如何进行防病、治病等。书中详细地介绍了中老年的健康标准、营养标准、慢性病的注意事项、如何用药和常用药物的不良反应等。

书籍目录

第一篇 延缓衰老 一、认识衰老 1、人体衰老是怎么回事？

2、人体衰老主要表现在哪些方面？

3、导致人体衰老的元凶是什么？

4、哪些生活因素可以加速衰老？

二、长寿之道 5、长寿老人的生活秘诀是什么？

6、古代医药学家孙思邈是怎样长寿的？

7、老子是怎么谈养生之道的？

8、您知道佛家“知死必寿”的意思吗 9、你了解延缓衰老的好去处——老年大学吗？

三、延缓身体各部位衰老 10、哪些因素会导致皮肤过早衰老？

11、怎样延缓皮肤衰老？

12、怎样防止人体外部形象的过早衰老？

13、中老年人怎样抵抗大脑衰老？

14、中老年人怎样抵抗血管、心脏衰老？

四、延缓身体衰老的营养素 15、科学家发现哪些物质具有抗衰老作用？

16、维生素E怎样发挥延缓衰老的作用？

17、怎样补充维生素E？

18、维生素C怎样发挥抗衰老作用？

19、怎样补充维生素C？

20、维生素A和胡萝卜素怎样延缓衰老？

21、怎样补充维生素A和胡萝卜素？

22、维生素B是如何延缓衰老的？

23、微量元素锌怎样延缓衰老？

24、微量元素硒怎样延缓衰老？

五、延缓身体衰老的传统补品 第二篇 饮食保健 第三篇 运动保健 第四篇 心理保健 第五篇 性保健 第六篇 疾病防治

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>