

<<中老年保健必读>>

图书基本信息

书名：<<中老年保健必读>>

13位ISBN编号：9787501948406

10位ISBN编号：7501948402

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：克里斯蒂娜·斯科特-蒙克里夫

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>

<<中老年保健必读>>

内容概要

《中老年保健必读》一书，从积极角度向读者介绍和解释了50岁时生活方式与健康变化对人生的意义，并提供了一系列行之有效的方法来解决常见的健康问题。

本书揭示了如何优化健康和增强生活质量的奥秘。

随着我们日渐衰老，身体机制和我们自身都有了不同以往的需求。

通过与身体一道并肩作战，我们会拥有一个健康的晚年，会成为晚年生活的主人。

<<中老年保健必读>>

书籍目录

50岁：睿智的年华第一部分 为未来50年更好地生活 第1章 健康饮食改善晚年生活质量 为未来50年而健康饮食 维生素不可或缺 矿物质容易缺失 植物的力量促进健康 健康饮食，健康心脏 健康饮食，健康肠胃 健康皮肤和毛发的饮食 五官感觉也需营养 II型糖尿病 健康饮食，健康关节 我热爱健康饮食，但是…… 新鲜水果与蔬菜提供充足的营养 第2章 运动：地点、原因与方式 有规律运动的益处 运动强健心，肺和循环系统 运动与肥胖症 运动与骨质疏松症 运动与关节 运动与心理 运动：能量与饮食 运动：人人皆可的健步走 5分钟健身 第3章 健康的免疫系统 免疫系统需要营养的呵护 摒弃不良习惯和瘾症 抗击感染的过去与现在 癌症预警 过敏：免疫系统的过激反应 第4章 生活方式的改变 睿智的年华，聪明的生活 退休计划应根据实际情况而定 压力之谜 大脑：用则进，废则退 改善记忆力 改变糟糕情绪：焦虑与抑郁 改善睡眠质量 超过50岁之后的性生活 老年亲属的照料 治疗长期病痛第二部分 补充疗法与健康长寿 补充疗法的简介与诠释 第5章 身体健康的补充疗法 自然疗法 整骨疗法与按摩疗法 按摩 瑜伽 营养疗法 治疗性禁食 水疗法 临床生态学 第6章 心理健康的补充疗法 心理治疗 催眠疗法 冥想 芳香疗法 第7章 能量的恢复法 印度草药学 传统中医 针灸与针压法 顺势疗法 反射疗法 指压按摩疗法 康复疗法 调节风水，净化生活环境 花疗法 治疗方式选择指南

<<中老年保健必读>>

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>