

<<齐伯力健康与长寿>>

图书基本信息

书名：<<齐伯力健康与长寿>>

13位ISBN编号：9787538145663

10位ISBN编号：7538145664

出版时间：2005-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：齐伯力

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>

<<齐伯力健康与长寿>>

内容概要

健康长寿是古今中外人类共同的愿望和普遍关心的大事。

人人都希望健康长寿、颐养天年。

作者从医40多年，看到病人病后的痛苦，以及有些病在治疗上的困难，特别是在从事医疗保健的多年实践后，深感只要长期坚持科学合理的饮食习惯，有些病是可以预防的，甚至可以不发生。

此观点已被中外多数医学学者所证实，何况这些习惯与方法并不难以执行，只要持之以恒是可以大大提升人类的健康水平的。

近来，应广大群众要求，建议将有关保健知识以专著形式出版，避免某些商业广告混杂其中。

在辽宁科学技术出版社大力支持与协助下，本着对人民负责的精神由该出版社出版专著。

除对常见的合理膳食、有氧运动及心理状态作一简单易行的介绍外，又将有关长寿论点及最佳保健时间加以说明，与时俱进又加上许多新内容，如老年人的健康问题及日常需要广泛认知的常用植物性及动物性的食品介绍（重点放在保健上），相信会有补益的。

本文特点简单易懂，适合男女老少各类人群在日常生活中参考。

需要说明的是：本文是为配合讲座供大家参考的，它是健康保健知识的通俗读物，所以，突出其普及性、实用性。

它并非理论专著，希望读者理解。

另外，在参考国内外一些资料上，有的是随机记录收集的，其中来源有的难以完全注明，敬请予以谅解。

<<齐伯力健康与长寿>>

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>