

<<善待健康>>

图书基本信息

书名：<<善待健康>>

13位ISBN编号：9787801211880

10位ISBN编号：780121188X

出版时间：2000-01

出版时间：军事医学科学出版社

作者：詹正嵩

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>

## <<善待健康>>

### 内容概要

#### 内容简介

本书是综合1993~1999年间中、英、德、日文600多篇文章、报、刊资料基础上写成的,分5篇16章介绍身心健康现代标准,人体必需的7种营养素及其人均日需要量的最新建议;中、美等7国和地区新版居民膳食指南内容及对比分析,有利健康的中外居民饮食组成比较,合理饮食营养组配方法;健身防病降脂益寿食物和中医药疗食疗组方;茶叶,尤其是中国名茶开化龙顶的主要成分,及对人体健身益寿作用;各种酒的主要组成及其适量饮酒对人体好处和过量饮酒的坏处;不良生活方式引起疾病(肥胖、糖尿病、癌症、心脑血管疾病)的最新诊断标准和防治方法;夫妻如何善待性与爱、性生活和谐的好处和保持良好性功能的方法,以及如何实现老年益寿等。

本书内容具有新颖性、科学性、实用性和可操作性。

希望

了解如何合理饮食营养、维持夫妻生活幸福美满、适度运动健身方法,达到健康长寿的人们,读此书可熟悉20世纪末此领域国内外研究最新成就。

参照实践,为您添寿。

## <<善待健康>>

### 书籍目录

健康篇第一章 善待健康，健康是福第二章 心理健康——跨世纪人才的通行证合理饮食营养篇第三章 营养素——人体健康的物质保证第四章 国内外居民饮食组成比较第五章 健身防病降脂益寿食物第六章 中医药疗和食疗第七章 饮酒对人体健康的危害和可能的好处第八章 茶——21世纪的健康饮料环境与不良生活方式所致疾病防治篇第九章 吸烟有百害而无一利第十章 环境恶化危及人类生存第十一章 糖尿病病人如何自我保健与带病长寿第十二章 心脑血管疾病的保健第十三章 肿瘤及其防治措施第十四章 超重和肥胖的危害及防治对策性与爱篇第十五章 夫妻如何善待性与爱延年益寿篇第十六章 如何实现延年益寿

## <<善待健康>>

### 编辑推荐

本书是综合1993~1999年间中、英、德、日文600多篇书、报、刊资料基础上写成的,分5篇16章介绍身心健康现代标准,人体必需的7种营养素及其人均日需要量的最新建议;中、美等7国和地区新版居民膳食指南内容及对比分析,有利健康的中外居民饮食组成比较,合理饮食营养组配方法;健身防病降脂益寿食物和中医药疗食疗组方;茶叶,尤其是中国名茶开化龙顶的主要成分,及对人体健身益寿作用;各种酒的主要组成及其适量饮酒对人体好处和过量饮酒的坏处;不良生活方式引起疾病(肥胖、糖尿病、癌症、心脑血管疾病)的最新诊断标准和防治方法;夫妻如何善待性与爱、性生活的和谐的好处和保持良好性功能的方法,以及如何实现老年益寿等。

#### 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>