

<<5堂珍爱自己的养生课>>

图书基本信息

书名：<<5堂珍爱自己的养生课>>

13位ISBN编号：9787801215796

10位ISBN编号：7801215796

出版时间：2005-5

出版时间：军事医学科学出版社

作者：董宇国

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>

## <<5堂珍爱自己的养生课>>

### 内容概要

养生是每一个渴求健康者的最高愿望，正如俗语所说：“宁可不要金元宝，也要一个棒身。”的确，随着生活水平的逐步提高，健康与养生的关系问题，已成为现代人密切关注的一个重要问题。

最新研究表明：心态健康、生活方式良好可避免三分之一的肿瘤发生。  
关心健康、关爱生命，提高生命质量是你真正的追求。

朋友、家庭、事业、社会人际关系，你面临的压力越来越大，人体处于紧张状态，久而久之，免疫力会下降，疾病会乘虚而入。

关心健康、关爱生命，加强自我保护意识，你应立即行动起来；把自己变成一个善于养生者！

我们组织众多医学专家、学者编写本书，共分五章，分别从饮食与健康、生活常识、精神心理必知、心脑血管疾病、糖尿病等方面详细解释养生之道，希望对广大读者有所帮助，从中受益，以便天天给自己一个健康的身体！

<<5堂珍爱自己的养生课>>

书籍目录

第一章 饮食与健康 暴饮暴食之害 常吃保健食品有益健康 长期素食之弊 久放冰箱的食品不安全 饮水有益健康 你知道生吃活食易伤身吗？  
牛奶与健康 油条与健康 饮食调节可预防老年性耳聋 不同职业饮食选择 长期饮酒可致糙皮症  
节日饮食要节制 亦食亦药的西红柿 亦食亦药话豆腐 饮食与老年性白内障 饮酒对身体有什么利、害？  
苹果的营养保健作用 春天到野菜俏 夏天解暑粥品 餐桌上的杀手——酒精  
第二章 生活常识  
人的衰老是可以延缓的 衣食住行与疾病 室内空气污染——人类健康的潜在危害 夫妻性文化趣谈  
用电脑，谨防疲劳综合征 跟您谈谈肥腾与减肥 补钙请采用正确的服用方法 应酬不应以健康为代价 好习惯储存健康 如何避开庸医？  
健身运动的“误区” 健康也从口入 健康长寿几大因素 浅变城市的光污染 珍惜生命早戒烟  
女士吸烟 危害多多 老人过冬八要诀 偕老伴散步有益老人健康长寿 .....第三章 精神心理须知  
第四章 心脑血管疾病第五章 糖尿病

## <<5堂珍爱自己的养生课>>

### 媒体关注与评论

书评现代人要学会让自己懂得如何休息和保健养生，懂得计算多休息少休息的利弊。同时懂得享受生活和彻底让身心放松来保持自己的健康。

## <<5堂珍爱自己的养生课>>

### 编辑推荐

现代人要学会让自己懂得如何休息和保健养生，懂得计算多休息少休息的利弊。同时懂得享受生活和彻底让身心放松来保持自己的健康。

<<5堂珍爱自己的养生课>>

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>