

<<老年生活保健误区>>

图书基本信息

书名：<<老年生活保健误区>>

13位ISBN编号：9787801469113

10位ISBN编号：7801469119

出版时间：2004-1

出版时间：中国社会出版社

作者：苏鲁昊龙编

页数：335

字数：235000

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>

<<老年生活保健误区>>

书籍目录

第一章 防病治病 生病一概是坏事 免疫力越强越好 白内障“熟”了才能摘 夏日常常忘“排涝” 临界高血压不当病 轻信人体会会有“梅开二度” 腹泻都是肠道惹的祸 便秘一定了之 补钙能治骨质疏松症 老了耳聋很正常 患了心脑血管病难长寿 胆固醇越低越好 因癌传染才有“夫妻癌” 似病非病不当事 胆瘤早发现早治疗好 自信健康不受体验第二章 膳食营养 方便面做当饭 食物常常“错配鸳鸯” 有些食物常常空腹吃 纯净水当成日常饮用水 晚餐吃得太丰盛 渴了猛饮水 美味佳肴常常吃出痛风病 喜食街头烧烤 不敢食含胆固醇多的食物 不食早餐能减肥 螃蟹好吃不讲究 春日养肝多食动物肝 老人不宜吃零食 啤酒当成“液体面包” 鱼头好吃常常吃 “病从口入”是指饮食益善 吃蔬菜有益健康, 多多益善 第三间 用药观念 服西药不用“忌口” 服中药很安全 中、西药同时服第四章 运动健身第五章 伊甸情园第六章 婚姻家庭第七章 休闲娱乐第八章 心理行为第九章 居家生活第十章 生活方式

<<老年生活保健误区>>

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>