

<<四十岁以后的健康生活-男性篇>>

图书基本信息

书名：<<四十岁以后的健康生活-男性篇>>

13位ISBN编号：9787501146888

10位ISBN编号：7501146888

出版时间：2003-01

出版时间：新华出版社

作者：裴百康

页数：726

字数：540000

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>

<<四十岁以后的健康生活-男性篇>>

内容概要

本书第一部分阐述衰老的生理机制，指出衰老的本质是一种心理状态。

第二部分设60个专题讲述了男性40岁以后陆续出现的种种衰老迹象和表现，以及它们产生的根本原因、外部条件和危害程度，并有针对性地提出了延缓和避免衰老发生的具体措施和办法。

第三部分全方位地介绍了与衰老进行斗争的具体计划。从改变生活习惯，调整饮食结构到正确认识性生活，学会幽默人生等诸方面，全面地教你怎样积极地永葆青春活力。

<<四十岁以后的健康生活-男性篇>>

书籍目录

引言 第一篇 男性如何衰老 人在一生中的变化 衰老是一种心理状态 第二篇 如何防止衰老 中年的危机 提高反应速度 心理压力 完美主义性格 (A型性格) 忧虑 愤怒 怠倦 抑郁 疲劳 记忆 形象 老年斑 秃发 双颊 白发 日光灼伤 去除不必要的毛发 皱纹 皮肤癌 癌症 心律不齐 心脏病发作 心脏病 高血压 中风 胆固醇 消化系统疾病 溃疡 呼吸系统疾病 第三篇 激发你的年轻活力

<<四十岁以后的健康生活-男性篇>>

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>