

<<保健与防癌>>

图书基本信息

书名：<<保健与防癌>>

13位ISBN编号：9787502328894

10位ISBN编号：7502328890

出版时间：1998-04

出版时间：科学技术文献出版社

作者：曾少潜

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>

<<保健与防癌>>

书籍目录

目录

人寿几何

- 一、更新对人寿的陈旧观念
- 二、关于人寿几何讨论的结论
- 三、你想知道自己的寿命有多长吗

古今长寿养生之道

- 一、养生名言、警句
- 二、养生口诀、歌谣

长寿者的养生经验

- 一、乾隆皇帝的长寿秘诀
- 二、孙思邈论延年益寿
- 三、苏东坡养生有道
- 四、陈立夫的“养生真诀”
- 五、尼克松的长寿要诀
- 六、梁漱溟的养生之术
- 七、赖显明的“长寿五戒”
- 八、谢添的“六字真言”
- 九、长寿之乡的奥秘何在
- 十、巴马人为什么长寿
- 十一、长寿王后的日常生活

保健各论

- 一、精神状态与保健
- 二、衣食住行与保健
- 三、卫生习惯与保健
- 四、睡眠与保健
- 五、运动与保健
- 六、静养与保健
- 七、水与保健
- 八、维生素与保健
- 九、矿物质与保健
- 十、杂粮与保健
- 十一、蔬菜与保健
- 十二、调料与保健
- 十三、水果与保健
- 十四、奶与保健
- 十五、茶与保健
- 十六、酒与保健

老年病食疗

- 一、高血压食疗
- 二、中风食疗
- 三、冠心病食疗
- 四、糖尿病食疗
- 五、溃疡病食疗
- 六、支气管炎食疗
- 七、风湿症食疗

<<保健与防癌>>

八、老年贫血食疗

九、老年便秘食疗

致癌因素

一、致癌的外来因素

二、致癌的内在因素

防癌生活方式

一、精神生活方面

二、物质生活方面

防癌食物

一、防癌果品类食物

二、防癌蔬菜类食物

三、防癌蘑菇类食物

四、防癌畜禽类食物

五、防癌水产类食物

六、防癌海产类食物

七、防癌粮油类食物

八、其他防癌食物

癌症食疗

一、生食疗法简介

二、各种癌症食疗方

<<保健与防癌>>

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>