

<<中年人防衰强体指南>>

图书基本信息

书名：<<中年人防衰强体指南>>

13位ISBN编号：9787508217178

10位ISBN编号：7508217179

出版时间：2002-4

出版时间：金盾出版社

作者：孟庆轩

页数：187

字数：138000

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>

<<中年人防衰强体指南>>

内容概要

本书针对中年人的生理和心理特点，运用现代医学的最新观点，以问答形式介绍了中年人防老抗衰、保健强体及疾病预防等知识。

内容丰富，通俗易懂，既有一定的理论性，又有较强的可操作性，是中年人养生保健的必备读物，也可供基层医务人员参考。

<<中年人防衰强体指南>>

书籍目录

- 一、防老抗衰 1 人体衰老有哪些特征和表现？
- 2 中年人早衰有哪些征象？
- 3 怎样自我测定是否衰老早期？
- 4 怎样自我测定身体是否健康？
- 5 怎样自我测定心理是否衰老？
- 6 中年人怎样自我测定体力年龄？
- 7 中年人未第先衰的因素有哪些？
- 8 中年人面部早衰的原因有哪些？
- 9 生活中的“促老剂”有哪些？
- 10 能缩短人生寿命的危害因素有哪些？
- 11 为什么说自卑是衰老的催化剂？
- 12 为什么说懒惰是催人衰老的要因？
- 13 为什么说纵欲是残害寿命的利剑？
- 14 为什么说作恶是缩短寿命的软刀？
- 15 为什么说睡眠不足是早衰之源？
- 16 为什么说长期饱食是不可忽视的早衰诱因？
- 17 为什么说夜生活过度是导致早衰的重要原因之一？
- 18 中年人延缓衰老的要素有哪些？
- 19 中年人防止未老先衰有哪些良策？
- 20 中年人防止衰老有哪些要诀？
- 21 中年人推迟衰老有哪些新法？
- 22 中年人怎样预防脑衰？
- 23 中年男女怎样推迟性衰老？
- 24 中年人怎样留住青春？
- 25 中年人怎样保持青春活力？
- 26 中年人永葆青春的妙诀是什么？
- 27 中年人如何多活二十岁？
- 28 中年人怎样争取高寿？
- 29 中年人保持青春不老的五个秘方是什么？
- ……二、保健强体三、疾病预防

<<中年人防衰强体指南>>

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>