

<<健康长寿之源>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿之源>>

13位ISBN编号：9787508244204

10位ISBN编号：7508244206

出版时间：2007-3

出版时间：金盾

作者：孟庆轩

页数：333

字数：272000

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>

## <<健康长寿之源>>

### 内容概要

本书分序言篇、生理因素篇、心理因素篇、营养因素篇、生活方式因素篇、环境因素篇、运动因素篇、其他因素篇8个部分。

每个部分剖析了影响人们健康长寿的方方面面原因，有针对性地提出了各种各样的对策。

本书语言简练流畅，通俗易懂，可操作性强，适宜各界人士阅读。

读者只要坚持不懈地同影响健康长寿的种种因素作斗争，不断掌握健康长寿方法，活过百岁是大有希望的。

<<健康长寿之源>>

书籍目录

一、序言篇 (一)人类应该享有的寿命 (二)人是如何衰老的 (三)人衰老的十大原因揭秘 (四)怎样延缓衰老的进程 (五)哪些人能够长寿 (六)哪些人容易短寿 (七)人活不到100岁的主要原因 (八)21世纪应树立的健康新概念二、生理因素篇 (一)遗传与长寿 (二)胆固醇与长寿 (三)卵磷脂与抗衰老 (四)双歧杆菌与长寿 (五)脂蛋白代谢与长寿 (六)呼吸与长寿 (七)血液与长寿 (八)淤血与衰老 (九)献血与延年益寿 (十)心率与寿命 (十一)肝脏与长寿 (十二)核酸与长寿 (十三)脑重量与衰老 (十四)脑老化与长寿 (十五)动脑与长寿 (十六)体温与长寿 (十七)体型与寿命 (十八)身高与长寿 (十九)胖瘦与长寿 (二十)生物钟与长寿 (二十一)免疫与衰老 (二十二)自由基与衰老 (二十三)线粒体DNA与衰老 (二十四)海弗利克极限与寿命 (二十五)褐脂质与衰老 (二十六)交联学说与衰老 (二十七)麦卡效应与长寿 (二十八)松果体与抗衰老 (二十九)血液酸碱度与衰老 (三十)微循环与抗衰老 (三十一)排毒解毒与养生三、心理因素篇四、营养因素篇五、生活方式因素篇六、环境因素篇七、运动因素篇八、其他因素篇附录 走出健康长寿的误区篇

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>