

<<健康长寿指南>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿指南>>

13位ISBN编号：9787508245003

10位ISBN编号：7508245008

出版时间：2007-1

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：张传谋

页数：381

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>

## <<健康长寿指南>>

### 内容概要

作者根据近年来医学专家提出的健康新理念，从日常生活起居、心理、运动、饮食、防病、用药和体检等方面介绍了养生保健知识，指导广大群众科学养生，达到知、信、行的统一，在健康中享受生活，在生活中累积健康。

本书内容丰富，资料翔实，是一本集科学性、通俗性、实用性于一体的科普读物，适合各阶层人士阅读。

## &lt;&lt;健康长寿指南&gt;&gt;

## 书籍目录

一、日常生活保健篇 生活规律，起居有常 一日生活保健巧安排 健康从睡眠开始 六种武器帮您睡个好觉 四种睡眠习惯不利于健康 睡前三宜三忌 自我调理改善虚衰功能 四味长寿药 关注日常生活小节 祛火高招 发热时喝茶要慎重 快速恢复精力的五种方法 更年期妇女养生四要 六种养足妙法 日常护眼有六法 健齿新概念 多近树，常吃素，忘掉数 鞋跟过低催脚老 莫要因福惹祸 别对家庭污染视而不见 美容七个一 劳累后喝点醋 驾驶员不宜空腹吃香蕉 给不适当减肥方法揭老底 四勤一懒，延年益寿 戒烟限酒，健康和您做朋友 健康六要素 损害健康的六大毛病 长寿需有“十伴” 人怎样能长寿 人何时衰老 人老脑先老 保持年轻有秘诀 保护听力六招 身心健康的七大标准 为什么要推行洗手行动 保护头发显健康 染发要酷更要健康 芦荟治秃顶与白发 认识家庭健康 节日谨防七种病 儿童节期间的保健 让儿童拥有一个健康的环境 孩子终身享用的六个秘诀 生理年龄判断标准 如何界定中老年 关注40岁现象 中年人的加、减、乘、除 中年人养生 人老护肝五注意 老年人日常生活七忌 .....二、防病篇三、心理卫生篇四、运动养生篇五、食物知识篇六、科学饮食篇七、健康食谱篇八、用药和体检篇九、名人健身长寿经验篇

<<健康长寿指南>>

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>