

<<抗衰老手册>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老手册>>

13位ISBN编号：9787508264066

10位ISBN编号：7508264061

出版时间：2010-6

出版时间：金盾出版社

作者：刘国柱

页数：291

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>

## <<抗衰老手册>>

### 内容概要

本书从算算你的实际年龄、测测你的衰老程度谈起，详细介绍了人类衰老的原因，世界抗衰老的原因，世界抗衰老的经验，世界抗衰老的物质，世界五大长寿地区的地理、气候、居民生活、饮食特点，由58种抗衰老食物组成的500多个饮食配方，以及构建心脑血管疾病的10道防线；同时还介绍了常见病的医护技能等基础知识。

其内容新颖，科学实用，可供各阶层人士阅读参考。

## &lt;&lt;抗衰老手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 抗衰老基础知识 一、算算你的实际年龄 (一)老年期划分标准 1. 中国标准 2. 世界卫生组织标准 (二)年龄划分法 1. 历法年龄 2. 生物年龄 3. 心理学年龄 二、测测你的衰老程度 (一)健康老年人的标准 1. 中华医学会标准 2. 深圳老年医学研究所标准 3. 世界卫生组织“五快”、“三良好”法测健康 (二)测测你的衰老程度 1. 闭眼单立法 2. 前屈法 3. 测定大脑衰老程度法 4. 测定心理衰老程度法 三、人类衰老的原因 (一)人的寿命有多长 1. 中国古代至民国人的平均寿命 2. 中华人民共和国成立后人的平均寿命 3. 全国人口平均期望寿命排行榜 4. 人类平均寿命 5. 人类的自然寿命 (二)人类衰老的原因 1. 遗传论 2. 免疫论 3. 自由基论 4. 细胞论 5. 残渣论 6. 消耗论 7. 精神论 8. 超热能摄入论 (三)人类衰老的过程 1. 体表外形衰老 2. 水分减少 3. 脂肪增多 4. 体重减轻 5. 代谢功能下降 6. 皮肤粗糙、有皱纹 7. 老年斑 8. 记忆力减退 9. 性格改变 10. 性欲减低 (四)致老年人于死地的杀手 四、知己知彼 (一)了解自己的身体 1. 组成人体的物质.....第二章 世界五大长寿地区抗衰老经验第三章 世界抗衰老物质第四章 抗衰老行动指南第五章 掌握医护技能警惕疾病侵袭附录 抗衰老歌曲四首

<<抗衰老手册>>

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>