

<<健康活到100岁>>

图书基本信息

书名：<<健康活到100岁>>

13位ISBN编号：9787532390038

10位ISBN编号：7532390039

出版时间：2007-9

出版时间：上海科学技术出版社

作者：毛颂赞

页数：232

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>

<<健康活到100岁>>

内容概要

自古以来，“长命百岁”一直是人们的梦想和追求。如今，虽然“人活百岁”已不是梦，有越来越多的人加入到了“百岁老人”行列，但毕竟还是少数，而被称之为“百岁健康老人”的，则更是凤毛麟角。

《健康活到100岁》包括健康长寿篇、心理健康篇、科学养生篇、合理营养篇、四季平安篇和疾病控制篇六个部分，作者用通俗易懂的文字、富有哲理的语言，深入浅出地向读者揭示了长寿的奥秘和影响长寿的因素，指导人们如何科学、文明、健康地生活，怎样才能健康地活到100，尽情地享受美好人生。

可以说，它是人们尤其是中老年人追求健康的行动纲领，追求长寿的行动指南。

21世纪是一个大健康时代。

加强以健康教育为重要内容的公共卫生管理，倡导健康文明的生活方式，建设健康城市，提升城市健康水平，已成为各级政府和全社会的共识。

《健康活到100岁》包括《健康活到100岁》包括健康长寿篇、心理健康篇、科学养生篇、合理营养篇、四季平安篇和疾病控制篇六个部分，作者用通俗易懂的文字、富有哲理的语言，深入浅出地向读者揭示了长寿的奥秘和影响长寿的因素，指导人们如何科学、文明、健康地生活，怎样才能健康地活到100岁，尽情地享受美好人生。

<<健康活到100岁>>

书籍目录

健康长寿篇您是健康老人吗老年人健康自测健商——一种新的健康理念新世纪健康“新起点”健康的生活方式是文明的标志健康生活在社区健康长寿“十诀”日本人的长寿金方定期体检——长寿之道生命的脆弱性与坚韧性衰老是可以推迟的各种因素对寿命的影响心理健康篇要做心理健康的老人笑是人生一朵花天天都有好心情心静气又顺，健康自然来仁者寿知足常乐，能忍自安您保持一颗童心了吗生活中不能没有幽默音乐——人体特殊的维生素且喜书香伴夕照集邮有益于健康长寿人老了才更需要美生气是健康的大敌在人生的旅游途中，愿每个人都选择宽容健康长寿从脑做起退休以后重新设计自己善解妻子更年期“心”抑郁症——老人的心理“感冒”科学养生篇年轻人，莫让“生活方式病”盯上您中年人的加减乘除亚健康状态——人体潜伏的危机老年养生保健与黄金分割律最好的医生是自己生命在于什么运动贵在适度最好的运动是步行练习太极拳好处多多强身健体爬楼梯睡眠是天然的补药今天，您睡得好吗为了健康必须戒烟明知吸烟有害，为何不戒被动吸烟危害多怎样才能有效戒烟喝酒别拿健康做代价少喝白酒为妙沉溺麻将招病多是药三分毒，滥用害处多家中用药需避免哪些误区“时间”或是另一种良药莫小看洗手洗脚——老年人自我保健重要一招合理营养篇平衡膳食是合理营养的唯一途径略带三分饥，健康又长寿水是生命的摇篮老年人爱吃饺子、馄饨的理由玉米是五谷杂粮中的佼佼者十大健康食品“明星”酸奶——高营养增寿食品益颜补虚数豆浆茶——21世纪饮料之王菜篮子里的“好朋友”世界卫生组织为红薯颁“金牌”洋葱——菜中皇后茄子——具有特殊食疗价值的佳蔬番茄红素——番茄中的“黄金”冬吃萝卜益处多日吃几瓣蒜，百病离我远多吃苹果少吃药香蕉——南国佳果，水果之王柑橘——冬令佳果草莓——活的维生素丸晶莹翠珠，葡萄佳果核桃与栗子——老年人食疗珍果四季平安篇春季防病，不可忽视乍暖还寒，保暖当先早春慎防肺炎初夏养生须知平平安安度黄梅“有钱难买六月泻”对吗夏日热浪袭人，当心“情绪中暑”盛夏谨防热中风炎夏提防“毒日头”风为百病之长寒露霜降发哮喘精神调养防“秋愁”冬季养生保健，衣食住行须知寒冬——心肌梗死高发信号感冒——隆冬的“百病之源”谨防冬季好发的危重病别让节日偷走您的健康疾病控制篇老年人患病特点多要关心自己的血压高血压病病人的健康每一天请记住高血压病的“自然数”劝君少吃盐，饮食宜清淡糖尿病的蛛丝马迹与糖尿病并发症“三道防线”狙击糖尿病战胜糖尿病要有好心情糖尿病病人用不吃早餐来控制血糖可取吗高血脂——人体内的“定时炸弹”心肌梗死是“人类第一杀手”脂肪肝是个红灯信号引以为戒，慎防脑卒中生活处处防脑卒中健康人生向肿瘤说“不”控烟是肺癌一级预防措施用数字解读乳腺癌前列腺癌——危害老年男性健康的“大敌”坏心情是癌魔“向导”防癌“十诀”骨质疏松——一个无声无息的流行病您对老年痴呆知多少出现早搏怎么办防痔重于治痔肩周炎病人怎样自疗痛风——都是尿酸惹的祸前列腺增生——一种给尿道带来麻烦的病用数字解读艾滋病流行性感冒“3”字知多少日常生活如何防范食物中毒尘螨——城市新害虫

<<健康活到100岁>>

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>