第一图书网, tushu007.com

<<50以后的健康>>

图书基本信息

书名：<<50以后的健康>>

13位ISBN编号：9787538143027

10位ISBN编号：7538143025

出版时间：2005-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：吴建勋

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

50岁以后，人体各种机能加速衰退，您会发现在不知不觉当中，牙齿逐渐动摇，头发灰白越来越多，骨骼开始容易僵硬，动作不再灵活，体力大不如前，稍微熬一次夜，或劳动一下，就非得一个星期才能缓过劲来。

“力不从心”、“时不我予”、“欲振乏力”、“忘东忘西”这种“衰老”的感觉，造成许多中老年人内在心里极大的担心与恐惧，也许是现在，或是将来，每个人都会经历到，但无需害怕，因为五千年的传统医学在预防、治疗疾病与抗衰老的过程中，使老年的生活过得更轻松愉快，在本书中便提供了简便廉效的各式各样改善疾病及促进健康的食疗、按摩及气功运动，可利用来帮助您自己或您的家人。

不要忘了，您也会变老，您怎么对待自己的父母，您的儿女都会看在眼里，青壮时若不善待父母，到时候想要后悔也来不及了。

好好运动本书的方法，帮帮父母的身体，绝对让全家和乐融融。

<<50以后的健康>>

书籍目录

第一章 预防胜于治疗第二章 对抗老化现象 1 白发和掉发 2 白内障 3 青光眼 4 骨质疏松 5 更年期 6 前列腺肥大 7 腰痛、膝脚无力 8 老年痴呆症第三章 改善虚弱体质 1 糖尿病 2 高血压 3 中风后遗症 4 气喘 5 心绞痛 6 咳嗽 7 肝功能退化 8 泌尿道结石 9 风湿性关节炎第四章 赢得最佳能量 1 滋养食疗 2 传统药方 3 指压按摩 4 安全针灸 5 简易动功附录 服药正确免危险 常用按摩穴位图参考文献

编辑推荐

《50以后的健康》由辽宁科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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