

<<中老年养生百科全书>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生百科全书>>

13位ISBN编号：9787540304485

10位ISBN编号：7540304480

出版时间：2001-9

出版时间：湖北辞书出版社

作者：任意编

页数：558

字数：450000

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>

内容概要

衣食住行事事追求健康已逐渐成为社会的时尚，“送礼送健康”、“请客请健康”已成为人们的口头禅。

那么于中老年健康威胁最大的是什么？

真正的威胁来自衰老以及各种退行性、老化性疾病。

人到四十的时候，维持各种生命活动的基本物质和生理功能就将出现减少和退化。

把防治疾病与延缓衰老给结合起来，自古以来，就积累了许多有益的经验，这些经验已引起了全世界的日益关系。

延缓衰老和及时防治疾病对中老年人来说十分重要。

本书正是从衣食住行的生活保健、闲情逸致的心理保健和内、外、妇、骨伤、肿瘤的医疗保健三个大的方面入手，介绍了许多实用的保养方法、食疗食养方法、常见疾病的预防方法等，是一本让中老年人健康长寿、青春永驻，专为中老年人设计的保健书籍。

书籍目录

长寿养生篇 老不老自我测试便知晓 防止记忆衰退十法 要防衰老先抗氧化 中年人的用脑卫生 长寿之道何其多 二十四宜养生法 要想活百岁 关键在自己 中年人养生秘诀 养生先养神 体虚者养生法 一日养生在三间 冬季养生 “多事之秋” 话养生 夏季养生 以德养生 勤奋动脑寿星多 养生三“妙招” 养生在一呼一吸之中 养生的辨证七法 想象养生 “平衡” 养生 生物钟养生 咽睡养生 读书中与保健养生 人老心不老，年轻有新招 文人养生七则 懒床养生法 排毒养生三法 摩腹养生 食粥益寿养生法 涌泉穴养生 足浴养生 健康要诀 奇异疗法保健康 日常养生篇 老年人穿什么鞋好 如何选用老花镜 老年人的居室环境要求 如何使用和保护假牙 牙齿·牙刷·刷牙 洗澡九忌 如厕卫生“五不宜” 日常姿势与健康 怎样预防摔跤 生活起居防意外 小心度过生命中的危险时段 消除“将军肚” 诸法 中老年夫妻间的健康监护 保健箴言 饮食养生篇 性爱养生篇 运动养生篇 心理养生篇 医疗养生篇

<<中老年养生百科全书>>

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>