

<<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：9787801941961

10位ISBN编号：7801941969

出版时间：2004-8

出版时间：第1版 (2004年1月1日)

作者：王学华

页数：136

字数：93000

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

本书作者根据多年的临床工作经验，针对人们面临的日益繁重的工作和生活压力，从身体保健与心理卫生的角度，介绍了如何以科学的态度和豁达平和的心理“健康活到100岁”的养生保健方法与思想，包括新生活与新疾病、健康要从生活开始，食物与健康，疾病早预防、几个怎么办等，并列举了许多古今中外的长寿经验。

内容活泼，可读性强，适合广大不同年龄段的读者阅读参考。

<<健康活到100岁>>

书籍目录

第一章 新生活与新疾病 一 影现代人健康的三大疾病 二 破除旧观念，建立科学新观念第二章 健康要从生活开始 一 荤素搭配，合理饮食 二 坚持走路，适度运动 三 节制嗜好，戒烟限酒 四 遇事不怒，心理平衡第三章 食物与健康 一 植物性食物 二 动物性食物 三 WHO推荐的最佳食物第四章 拾起健康的金钥匙——疾病早预防 一 心脑血管病早预防 二 癌症早预防 三 肥胖早预防第五章 点点滴滴保健康 一 养成按时休息，按归起床的习惯 二 养成睡前泡脚的习惯 三 养成饭后漱口的习惯 四 按时进餐好处多 五 饭后散步能长寿 六 饮茶好处多 七 吸烟——是通向死亡的大道 八 快乐——是通向长寿的阶梯 九 让我们的生活充满爱 十 定期做体检第六章 几个怎么办 一 心理压力怎么办 二 心情抑郁怎么办 三 心情焦虑怎么办 四 高血脂怎么办 五 高血压怎么办 六 高血糖怎么办 七 骨质疏松怎么办 八 更年期怎么办 九 脂肪肝怎么办 十 乙肝怎么办第七章 古今中外长寿经验.....第八章 警惕新生传染病对健康的危害

<<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>