第一图书网, tushu007.com

<<医学专家对中年男性的50个健康忠 >

图书基本信息

书名：<<医学专家对中年男性的50个健康忠告>>

13位ISBN编号：9787801949370

10位ISBN编号：7801949374

出版时间：2005-11

出版时间：人民军医出版社

作者：兰政文

页数：289

字数：235000

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

作者积30多年的教学与从医经验，结合现代医学的最新研究成果，以男人这个群体为特定对象，阐述了他们最常见也最易忽略的50个健康问题，涉及营养、保健、性及隐私病等诸方面。
全书内容丰富多彩，语言通俗易懂，方法新颖实用，是为男人量身定做的健康读本，适合男人以及关心男人的女人阅读。

书籍目录

忠告一 营养男女有别，10种养分天天补忠告二 喝水也养生，不渴也要按时喝忠告三 补营养莫依赖保健品，食物才是最佳来源忠告四 记住这些数字，打造健康体掀忠告五 爱屋及乌——爱心务必种情八大心脏卫士忠告六 懂一点食物的“生克”之道，科学调配三餐忠告七 择优而食，口福与健康兼得忠告八 吃什么？
体质说了算忠告九 按血糖指数调配健康食谱忠告十 食“色”，为健康增色忠告十一 挑着食，防范污染妙招忠告十二 防癌，从餐桌上做起忠告十三 食品要健康，吃法也要科学忠告十四 吃渴也有最佳时间忠告十五 捂紧你的钱袋子，名贵食品可能有名无实忠告十六 吃鱼虽好，采防三害忠告十七 头皮健康不是一桩小事忠告十八 提防胆固醇不给你面子忠告十九 保护好你的生命“补给钱”忠告二十 做好“四防”，血液健康忠告二十一 呵护好你的“心灵之窗”忠告二十二 健康从肠道保健开始忠告二十三 为你的呼吸道构筑一道防病长成忠告二十四 养脑护脑，脑健延年忠告二十五 勤于动脚，防止“坐”以街毙忠告二十六 前列腺，弹丸之地是非多忠告二十七 千万别做臭男人忠告二十八 更年期一路平安……

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