

<<抗衰老必读>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老必读>>

13位ISBN编号：9787802030701

10位ISBN编号：7802030706

出版时间：2005-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：周玉兰

页数：282

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>

<<抗衰老必读>>

内容概要

预防衰老的方法有那些，应该何时预防衰老，与衰老有关的疾病有哪些，营养与延缓衰老都有哪些关系，体育锻炼是如何延缓衰老，抗衰老的方法有哪些。

<<抗衰老必读>>

书籍目录

第一篇 健康人的寿命与衰老 1 人的自然寿命到底有多长 2 人的平均寿命为何延长了 3 为什么女人比男人寿命长 4 影响寿命的因素 5 导致衰老的原因 6 衰老的表现形式与特征 7 抗衰老最好从30岁开始 8 老有所为益于长寿 9 健康老人的标准第二篇 保护人体的机制与长寿 1 神奇的人体机制 2 人体有个稳定的内环境 3 体温恒定是如何调节的 4 保持正常血压 5 防御“外敌入侵”的免疫系统 6 生物节律——生物钟 7 青春之源的激素 8 脑是人体的最高司令部 9 植物神经系统功不可没第三篇 预防及治疗身体疾病 1 高血压早防治 2 如何预防动脉粥样硬化 3 冠心病——人类隐性杀手 4 慢病积累成灾祸 5 帕金森氏病是怎么回事 6 老年性痴呆应早防 7 了解老年抑郁症 8 不要轻视感冒 9 咳嗽常见但后果不一般 10 糖尿病重在防治 11 老年人也会贫血吗？ 12 如何预防老年泌尿系感染 13 令人苦恼的尿失禁 14 便秘要重视 15 外阴瘙痒与外阴白色病变 16 老年阴道好发炎 17 了解性传播疾病 18 “返老还童”是危险信号 19 子宫松弛往下掉 20 如何知道得了骨质疏松症 21 骨质疏松女性多于男性 22 人老了为什么变矮第四篇 均衡营养延缓衰老第五篇 体育锻炼有益健康第六篇 睡眠与长寿第七篇 注重精神卫生，保持心理健康第八篇 养生犹未为晚附录

<<抗衰老必读>>

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>