

<<抗衰老之路>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老之路>>

13位ISBN编号：9787802034624

10位ISBN编号：7802034620

出版时间：2008-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：刘国柱,刘国柱 编,刘姝倩,刘姝倩 编

页数：237

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>

## &lt;&lt;抗衰老之路&gt;&gt;

## 内容概要

《抗衰老之路：健康长寿的生活方式和69种抗衰老食物》遵照世界卫生组织（WHO）提出“不要死于无知，不要死于愚昧”及“健康寿命靠自己”的抗衰老方针，囊括了世界抗衰老物质含量之最，详尽地介绍了决定健康长寿的69种抗氧化、抗自由基能力最强的食药两用食物，准确地、科学地以抗衰老物质含量及清除自由基（脂褐质、老年斑样垃圾）的能力为依据，对69种食物进行科学排序，以便于读者有选择、有目的地采购和食用。

《抗衰老之路：健康长寿的生活方式和69种抗衰老食物》着重介绍了健康科学的生活方式，明确指出：不良膳食结构，使肥胖及心脑血管病等“富贵”病升高，成为“第一杀手”；必须改变摄入过多精粮（碳水化合物）的不良习惯；限制油脂、食盐的摄入；要吃粗杂粮，多吃蔬菜水果；加强运动，运动不仅使人年轻，而且还能防治疾病。

《抗衰老之路：健康长寿的生活方式和69种抗衰老食物》所介绍的防治疾病及减肥的运动处方，是在美国、德国、日本等国运动处方的基础之上，结合我国传统运动项目，创造出的具有普及性、操作性的抗衰老及防治疾病的运动处方。

## <<抗衰老之路>>

### 作者简介

刘国柱，主任医师，教授，健康教育专家，曾任中国健康教育协会理事，中国卫生报刊研究会理事，中华名医协会副会长，《健康》杂志主编，《健康咨询报》总编辑，已出版40余部科普著作，荣获“中国科技之星”称号。

## <<抗衰老之路>>

### 书籍目录

人体为什么会衰老自由基是罪魁祸首脂褐素加速衰老免疫功能低下饱餐导致热量过剩饮水不足缺乏核酸抗氧化物质摄入不足怎样摄取抗衰老物质核酸维生素番茄红素、类胡萝卜素多酚类黄酮花色素褪黑素69种抗衰老食物和食谱谷物蔬果饮品豆制品调味品禽、鱼、肉、蛋类植物油推荐食谱生活方式抗衰老健康、科学的生活方式能延年益寿不良生活方式导致早衰早亡去除或减少农药残留能增进健康延缓衰老心理健康抗衰老心理健康基石健康心理自我测试怎样防止心理疾病对健康的危害怎样才能保持心理健康运动抗衰老运动是生命的基本特征之一运动为什么能抗衰老运动对身体的作用运动处方及其作用减肥运动处方抗衰老运动处方自选抗衰老运动处方防治疾病运动处方防治疾病抗衰老防治血脂增高防治血压增高防治糖尿病防治老年痴呆

## <<抗衰老之路>>

### 编辑推荐

《抗衰老之路:健康长寿的生活方式和69种抗衰老食物》所介绍的防治疾病及减肥的运动处方,是在美国、德国、日本等国运动处方的基础之上,结合我国传统运动项目,创造出的具有普及性、操作性的抗衰老及防治疾病的运动处方。

<<抗衰老之路>>

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>