

《抗衰老必读》

图书基本信息

书名：《抗衰老必读》

13位ISBN编号：9787801318053

10位ISBN编号：7801318056

出版时间：2003-4-1

出版社：中国妇女出版社

作者：周玉兰

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《抗衰老必读》

内容概要

21世纪健康丛书。本书是从生物学、保健学的角度出发，阐述了人体衰老和延缓衰老、寿命和长寿、日常生活保健、营养与健康、体育锻炼与健康等方面的知识，并扼要介绍了古今名人、寿星的养生理论和生活。主要是增强人们的自我保健意识、提高生命质量，防病于未然。本书内容丰富、简明扼要、深入浅出、通俗易懂，是一本科普读物，可供初中以上文化程度的中老年人阅读，青年人也可以作参考。

《抗衰老必读》

书籍目录

- 一 健康人的寿命与老化
- 二 保护人体的机制与长寿
- 三 预防及积极治疗身体疾病
- 四 合理营养
- 五 体育锻炼有益健康
- 六 充足睡眠与其他生活安排
- 七 注重精神卫生，保持心理与情绪的健康
- 八 养生
- 九 附表

《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:www.tushu111.com