

《延长生命在中年》

图书基本信息

书名：《延长生命在中年》

13位ISBN编号：9787801948687

10位ISBN编号：7801948688

出版时间：2005-10

出版社：人民军医出版社

作者：陈仁惇

页数：131

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

《延长生命在中年》

内容概要

本书包括中年人的健康与营养、老年人的健康与营养、如何防治衰老、长寿的奥秘等四章。分别介绍了中年人的健康与营养补充的关系，中年妇女经前综合征，口服避孕药副作用的营养防治；老年人的生理心理变化、常患的慢性病以及各种膳食对老年人慢性病的影响；自由基对人体的危害以及天然抗氧化剂抗衰老的研究，营养与衰老的关系；自然寿命和期望寿命、影响寿命的各种因素、改善环境与延长寿命的关系等。内容新颖，可读性强，是一本参考意义的科普读物。

《延长生命在中年》

书籍目录

第一章 中年人的健康与营养.....(1)	一、 中年人所面临的压力.....
.....(2)	二、 健康营养问题最多的是中年白领阶层.....(4)
三、 中年人需要补充钙与镁.....(7)	四、 中年人需要补充的维生素.....(10)
五、 中年人需要补充的植物化学素.....	

《延长生命在中年》

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