

<<会保养更年轻>>

图书基本信息

书名：<<会保养更年轻>>

13位ISBN编号：9787200070484

10位ISBN编号：7200070483

出版时间：2008-5

出版时间：北京出版社

作者：刘克玲 编

页数：97

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>

## <<会保养更年轻>>

### 内容概要

这本书有专家综合整理了抵抗衰老的各种保养方法，包括饮食、运动、皮肤保养、五官保养以及两性健康等多个方面，还提供了可供操作的解决方案，很值得一试。

在我们还不太老的时候读一读，有针对性地做些尝试和努力，再去体验你在别人面前常被人说起“看您可真不像那个年龄的人”时那种惬意和快感吧。

我有过的，你也同样可以拥有。

<<会保养更年轻>>

作者简介

刘克玲主任医师，1942年出生，现任中国健康教育协会常务副会长兼秘书长。

多年从事卫生行政和健康教育管理工作。  
先后在国家级刊物上发表论文10余篇，参与多项科研工作，获省级医药科技进步二等奖一项、三等奖一项，卫生部科技进步三等奖一项，1996年还先后获得

## &lt;&lt;会保养更年轻&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 谁是年轻的敌人 自由基——人体衰老的主谋 盐——多吃一点，变老快一点 糖——摧毁青春的“糖衣炮弹” 咖啡因——衰老的催化剂 有害脂肪——威胁健康的垃圾 烟——燃烧青春的幽灵 过度饮酒——带走活力的因子 阳光——把握不好便会衰老 辐射——现代化带来的瘟疫 化学污染物——无处不在的致衰元凶 重金属污染——生命不可承受之“重” 饮食保养3+2 紧张，加速变老 抑郁，远离快乐 疲劳，回避青春 睡眠少，放走活力 免疫力低，病毒入侵 运动保养1+3 衰老程度的1个测试 运动保养的3个关键PART 3 保养——由内而外 保护大脑，做智慧之人 锻炼肺部，给生命注入能量 重视心脏，给身体一颗奔腾的心 强健脾胃，全方位吸收 保养营养 激活肝脏，及时化解致衰霉素 洁净肠道，疏通排毒管道 关注胆囊，拒绝结石沉积 养护肾脏，固化生命之本 理顺血液循环，让身体越来越暖 保护生殖环境，击退隐约腹痛 呵护肛周，消灭痔疮 爱惜颈椎，自信做人 强化关节，不让致残杀手缠上你 强化骨质，保持健美身姿 卵巢与雌激素——美丽之源 垂体与生长激素——控制衰老的中枢 松果体与褪黑激素——细胞卫士 甲状腺激素——青春守护者 胰岛素——调节血糖的阀门 肾上腺激素——给你张弛有致的大脑 五官保养 清洁口腔 坚固牙齿 关照鼻子 保护眼睛 重视耳朵PART 4 性福生活永不老 应对性欲减退，重享火热激情 消除高潮障碍，比翼入佳境 润滑阴道，拯救无性婚姻 解除性交痛，和谐云雨情 安全性行为，保障一生幸福 老人莫忘性，健康有助益 扫除性功能障碍，全新生活每一天 皮肤保养 消除松弛起皱 对抗干燥粗糙 遣散橘皮组织 扫平鱼尾纹附录 完美保养的18种必备技能 导致衰老的29个坏习惯 71种排毒抗衰食物

<<会保养更年轻>>

章节摘录

插图:

<<会保养更年轻>>

编辑推荐

《会保养更年轻》由中国健康教育协会推荐。

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>