

<<中老年自人保健100>>

图书基本信息

书名：<<中老年自人保健100>>

13位ISBN编号：9787537524650

10位ISBN编号：7537524653

出版时间：2001-07-01

出版时间：河北科学技术出版社

作者：赵双罗 卢荣台 吕晓萍

页数：160页

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>

<<中老年自人保健100>>

内容概要

本书详细地介绍了中老年自我保健法。

其内容有：长寿与生活质量、高血压和心脑血管疾病、饮食与营养；肥胖、运动与健身，夫妻关系与性生活等。

<<中老年自人保健100>>

书籍目录

一、长寿与生活质量

1.健康

2.健康指数

.....

二、高血压和心脑血管疾病

29.高血压患者生活质量下降的原因

30.对高血压病的种种误解

.....

三、饮食与营养

48.老年人饮食十要

49.老年人膳食金字塔食谱

.....

四、肥胖、运动与健身

67.新的肥胖标准

68.导致肥胖的原因

.....

五、夫妻关系与性生活

84.婚姻成功的秘诀

85.婚姻危机的几个年龄段

.....

<<中老年自人保健100>>

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>