

《细节决定健康》

图书基本信息

书名：《细节决定健康》

13位ISBN编号：9787542742704

10位ISBN编号：7542742701

出版时间：2009-3

出版社：上海科普

作者：《图说生活·健康指南系列》编委会 编

页数：255

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.tushu000.com

《细节决定健康》

内容概要

《细节决定健康(老年版)》从我们生活的点滴入手，洞悉常被忽视的健康细节，对健康长寿进行最新、最准、最科学的诠释。我们无法抗拒生老病死的生命发展规律，但是能通过提高生活质量而延长寿命；我们也无法知晓何时走向生命的终点，但是能够通过守护身体健康来提高生命质量。如今，大量的科学研究和事实都充分证明：健康长寿早已不再是炼丹炉里的古老传说。长寿秘诀其实很简单，合理的饮食、适当规律的运动、乐观向上的心态、科学的保健方法，仅此而已。

《细节决定健康》

书籍目录

第一篇 长寿有道 健康新主张第二篇 饮食有法 平常食物长寿吃法第三篇 运动有方 合理运动让你更长寿第四篇 生活法则 细节决定长寿第五篇 心灵处方 长寿金钥匙第六篇 祛病有术 未病先防 已病防变第七篇 科学用药 健康长寿备忘录

《细节决定健康》

章节摘录

插图：第一篇 长寿有道 健康新主张观念其实很重要 长寿保健应该从中年抓起 中年时期不但是生理成熟期、心理稳定期，还是生命过程中由生长、发育、成熟过渡到逐渐衰老的转折期。在这一时期，人体各脏器组织开始退化，特别是心、脑、肾等器官，不但要“承受”自然退化带来的负面影响，同时还要承担来自事业与家庭方面的沉重压力，这就会使心、脑、肾等组织器官不堪重负，并由此出现各种疾病，危害身心健康。所以，中年阶段作为从健康向衰老转变的过渡期，注重养生保健是非常重要的，其效果要比衰老之后的任何治疗方法都要事半功倍。中老年人不应忽视的自我保健随着岁月的流逝、年龄的增长、机体的老化，人体的生理功能会逐渐衰退，这虽然是自然现象，无法避免，但是通过体质与精神方面的锻炼以及科学合理的饮食，还是能够有效地减缓生理功能自然衰退的速度，从一定意义上说，就是延长了自己的生命。此外，让自己的欲望有节制，生活有规律，情绪稳定，心态平和，心情愉悦，运动科学，并保持全面充足的营养，还能增进脑力、提高免疫力，有效预防疾病的发生。从这个意义上说，中老年人要想老而不衰，永葆青春，就应该从现在开始，注意并加强自我保健，不断提高自己的“健商”。中老年人群生理上有哪些显著变化 随着年龄的增长，人体的生理功能会随之发生很大的变化，特别是进入中老年阶段，生理功能在达到顶峰后会逐渐回落。

《细节决定健康》

精彩短评

- 1、内容不错，字偏小
- 2、有些知识很实用
- 3、内容比较多，但是每一点都很粗疏，没有提供依据和例证，到底可信度有多大？希望能够更加详尽一些，在饮食、健康方面下足功夫。
- 4、买给爸妈的书，收到后看起来更像是保健知识册子~
- 5、在沃尔玛超市翻了一下觉得不错就在当当网上买给老妈希望她能多看多注意越来越年轻啦呵呵
- 6、买给老人看的，让他在生活中更加健康，感觉还不错，每天看到他坐在那翻看。
- 7、这本书里面的内容面面俱到，我买了一本给我外婆，她很喜欢！我也觉得这本书价格不贵，但是内容却很丰富！
- 8、买给老妈，挺喜欢
- 9、这本书买给妈妈的，她睡前都在看这本书，看了第二天就会告诉我又知道了哪些。虽然本人没看过，不过老人反应很好
- 10、书我没看，老人说很不错，印刷纸张都不错。

《细节决定健康》

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.tushu000.com