

《把父母的健康放在心上》

图书基本信息

书名：《把父母的健康放在心上》

13位ISBN编号：9787501957071

10位ISBN编号：750195707X

出版时间：2007-1

出版社：中国轻工业

作者：凌一

页数：400

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

《把父母的健康放在心上》

内容概要

本书用最简洁的语言，告诉你在身体护理、日常运动、心理调养、饮食健康、疾病防治方面采取什么样的护理与保健方法，以及遇到紧急情况时应该采取什么措施等等。

《把父母的健康放在心上》

书籍目录

第一章 了解您的身体 一、最明显的身体信号 (一)皮肤 (二)头发 (三)眼睛 (四)耳朵 (五)鼻子 (六)牙齿 (七)四肢 (八)尿液 (九)粪便 二、抗击衰老的对策 (一)衰老的对策 (二)自我诊治与护理第二章 吃出一身好健康 一、了解您的食物 (一)健康的食物VS不健康的食物 (二)搭配您的食物 二、如何安排四季饮食 (一)春季饮食 (二)夏季饮食 (三)秋季饮食 (四)冬季饮食 三、不同现象的饮食调理第三章 让生命动起来 一、最适合您的健康运动 (一)散步 (二)倒走 (三)跑步 (四)游泳 (五)爬楼梯 (六)平衡锻炼 (七)关节功能锻炼 (八)太极拳 (九)气功 (十)压腿 (十一)其他 二、开出您的运动处方 (一)运动的最佳时间 (二)运动场地选择 (三)运动的细节建议 三、身体异常时的运动 (一)肥胖 (二)高血压 (三)冠心病 (四)颈椎病 (五)气喘病第四章 建造您的心理家园第五章 一切疾病均可预防第六章 与儿女相处

《把父母的健康放在心上》

精彩短评

- 1、普及了一下基础知识
- 2、比较全面,涉及老年人养生健身的方方面面,内容不错.
- 3、只看了一部分,感觉还行

《把父母的健康放在心上》

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