

《健康长寿与自我保健》

图书基本信息

书名：《健康长寿与自我保健》

13位ISBN编号：9787801211361

10位ISBN编号：7801211367

出版时间：1999-4

出版社：浙江人民

作者：孙方敏

页数：237

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

《健康长寿与自我保健》

内容概要

健康长寿，人所共求。本书围绕这一主题，重点从自我保健角度介绍了情绪与健康、营养与健康、各种老年人易患疾病的防治，及延缓衰老的秘诀。本书内容翔实，科学性、知识性强，对于中老年人掌握科学保健知识，增强自我保健意识，提高生活质量，愉快地安度晚年大有裨益。

《健康长寿与自我保健》

书籍目录

第一章 自我保健 第二章 情绪与健康 第三章 营养与健康 第四章 吸烟与健康 第五章 药品的合理使用 第六章 慢性顽固性便秘的诊治 第七章 慢性呼吸道疾病的防治 第八章 高血压的防治 第九章 冠心病的防治 第十章 心肌梗死的防治 第十一章 中风的防治 第十二章 糖尿病的防治 第十三章 颈椎病的防治 第十四章 腰腿痛的防治 第十五章 肿瘤的防治 第十六章 骨盆旋移症的预防 第十七章 延缓衰老的秘诀

《健康长寿与自我保健》

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