

# 《善待健康》

## 图书基本信息

书名：《善待健康》

13位ISBN编号：9787801211880

10位ISBN编号：780121188X

出版时间：2000-01

出版社：军事医学科学出版社

作者：詹正嵩

页数：670

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](http://www.tushu000.com)

## 内容概要

### 内容简介

本书是综合1993~1999年间中、英、德、日文600多篇文章、报、刊资料基础上写成的，分5篇16章介绍身心健康现代标准，人体必需的7种营养素及其人均日需要量的最新建议；中、美等7国和地区新版居民膳食指南内容及对比分析，有利健康的中外居民饮食组成比较，合理饮食营养组配方法；健身防病降脂益寿食物和中医药疗食疗组方；茶叶，尤其是中国名茶开化龙顶的主要成分，及对人体健身益寿作用；各种酒的主要组成及其适量饮酒对人体好处和过量饮酒的坏处；不良生活方式引起疾病（肥胖、糖尿病、癌症、心脑血管疾病）的最新诊断标准和防治方法；夫妻如何善待性与爱、性生活和谐的好处和保持良好性功能的方法，以及如何实现老年益寿等。本书内容具有新颖性、科学性、实用性和可操作性。希望了解如何合理饮食营养、维持夫妻生活幸福美满、适度运动健身方法，达到健康长寿的人们，读此书可熟悉20世纪末此领域国内外研究最新成就。参照实践，为您添寿。

# 《善待健康》

## 书籍目录

# 《善待健康》

## 编辑推荐

本书是综合1993~1999年间中、英、德、日文600多篇书、报、刊资料基础上写成的，分5篇16章介绍身心健康现代标准，人体必需的7种营养素及其人均日需要量的最新建议；中、美等7国和地区新版居民膳食指南内容及对比分析，有利健康的中外居民饮食组成比较，合理饮食营养组配方法；健身防病降脂益寿食物和中医药疗食疗组方；茶叶，尤其是中国名茶开化龙顶的主要成分，及对人体健身益寿作用；各种酒的主要组成及其适量饮酒对人体好处和过量饮酒的坏处；不良生活方式引起疾病（肥胖、糖尿病、癌症、心脑血管疾病）的最新诊断标准和防治方法；夫妻如何善待性与爱、性生活的和谐的好处和保持良好性功能的方法，以及如何实现老年益寿等。

# 《善待健康》

## 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](http://www.tushu000.com)