

《送给老爸老妈的健康枕边书》

图书基本信息

书名：《送给老爸老妈的健康枕边书》

13位ISBN编号：9787802233690

10位ISBN编号：7802233690

出版时间：2007-11

出版社：中国三峡出版社

作者：黄琳

页数：248

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

《送给老爸老妈的健康枕边书》

内容概要

本书针对当代老年人经常遇到的、急需了解和解决的健康问题，作了较为详尽的阐述，力求为老年人提供科学、实用、系统的养生保健知识。

《送给老爸老妈的健康枕边书》

书籍目录

第一篇 老爸必读 男人养生，请顾根本 老爸健康自测八法 中老年男性的生理特点 老爸养生，注意四防 老爸健康的十一条黄金标准 给“懒爸爸”的八条养生建议 固肾按摩法 “坐”有大讲究 中老年男人学会四快 毁肝·护肝 老爸腰围大警示 男人养生大忌 老爸“不老”的健康法则 老爸洗澡需注意 男人的乳房也要保健 晒点儿太阳 开车老爸，注意防病 男人顶上不能承受之轻 失眠老爸当心糖尿病 职业老爸的四大养生学问 办公室老爸早中晚保健 重塑健康的大脑和心脏 男人的大脑易“缩水” 人到老年巧用脑 七种坏习惯 损害脑健康 N种方法帮老爸养护大脑 大脑保健与一日三餐 大蒜健脑 男人要有“奔腾”的心 重塑料老爸强健心脏 男性献血可降低心脏病风险 当心感冒“伤心” 纾压解忧没烦恼 老爸压力向谁诉？ 退休了，老爸怎么办？ 让运动帮老爸改善情绪 抑郁老爸，易患老年痴呆 警惕“心里饱和” 老爸心理平衡六要诀 戒除恶习 滥用药物 饿一顿、饱一顿 放不下烟 离不开酒 有病总“拖” 电视迷 牌桌常客 夜宵少不了第二篇 老妈必读 第三篇 老爸老妈一起读

《送给老爸老妈的健康枕边书》

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