

《抗衰老学》

图书基本信息

书名：《抗衰老学》

13位ISBN编号：9787801218520

10位ISBN编号：7801218523

出版时间：2006-10

出版社：军事医学科学出版社

作者：刘奇

页数：540

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

《抗衰老学》

内容概要

本书以延缓与逆转衰老为核心，坚持抗衰、养生、实用原则。全面总结了衰老的原因——免疫、神经内分泌功能、松果体衰退，自由基、遗传、突变等因素导致人体生命功能的衰退；详细介绍了适合不同人群需要的规范科学的抗衰老方法，包括建设美好心境，保持营养平衡，适度锻炼提高体质，改善生存环境，限制热量摄入，正确服用维生素、微量元素、性激素、生长激素和中药等；系统介绍了老年人常见各系统疾病的临床治疗及自我预防保健等；充分阐述了当代国内外文献所记载或正在研究的衰老和抗衰老的理论、动态和研究思路。本书内容全面、新颖、实用，具有很强的可读性。

《抗衰老学》

精彩短评

1、非常科学的一本书，参考资料多是近年的西方文献，前沿和基础兼顾，讲述详细，十分有用。

《抗衰老学》

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