

《你能摸到健康长寿奖》

图书基本信息

书名：《你能摸到健康长寿奖》

13位ISBN编号：9787113032272

10位ISBN编号：7113032273

出版时间：1999-01

出版社：中国铁道出版社

页数：99

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

《你能摸到健康长寿奖》

内容概要

内容简介

本书通过介绍健康的身体寓于健康的精神、为健康投资、吃出健康和长寿（营养知识）、对抗疾病等知识，向人们提出了如何对付老年常见病等具体建议。

本书的主要读者对象是有一定文化程度的中老年人。

《你能摸到健康长寿奖》

作者简介

金难 国家人事部
中国人事与人才科学研
究所研究员。中国人事科
学院学术委员。主要研究
专业技术人员管理、女科
技人员成材、妇女婚姻家
庭、老龄化社会问题等。

书籍目录

目录

一、健康的身体寓于健康的精神

心理有病的人

怎样去除心理的病

好心人和好脾气的人

好心有好报

好脾气的根源

坏脾气的根源

刀子嘴豆腐心要改

发人深省的忠告

二、为健康投资

什么是健康投资

健康投资要领

保持生命活力

有氧运动

适宜的运动量

快走

脑运动

值得讨论的锻炼习惯

努力赶早

在大树下锻炼

空腹运动

突起突收

三、吃出健康和长寿

吃饭是最重要的身体保健

基本营养常识

蛋白质

脂肪

糖类

维生素和矿物质

营养宝塔

健康食谱和饮食方法

每日标准食谱

抗衰老食谱

天然食物健康食谱

胚芽食谱

一二三四五简则（一个成年人每

日用量）

柠檬食谱

大蒜食谱

佛蒙特健康食谱

血型食谱

细嚼法

酵母乳（酸奶）健康法

我国营养最佳来源建议

厨房里的科学

四、对抗疾病

癌症
癌肿和良性肿瘤有什么区别
癌的起因
年龄和癌症
与癌“和平共处”
癌症自愈
饮食抗癌
高血压
“暗藏”的杀手
什么是血压
血压多少是高血压
高血压引发的疾病
为什么会得高血压
高血压怎样治
心脏病
人体的总发动机
心脏病
血脂
冠心病
动脉硬化型心脏病
心脏病吃什么
心脏病自测表
糖尿病
糖尿病开始流行
中国人得糖尿病的原因
糖尿病治疗法
老年性痴呆
得的人多起来
老年痴呆病因
帕金森氏综合症
症状
病因
治疗和护理
钙缺乏症
钙是人体内最重的元素之一
老年缺钙症
科学补钙
合理保存体内的钙
失眠
什么是失眠 不是病也是病
不怕失眠
如何对待失眠
生物钟
什么是生物钟
对生物钟不可小看
爱护你的生物钟
附表1食物蛋白质含量
附表2食物中胆固醇含量

《你能摸到健康长寿奖》

《你能摸到健康长寿奖》

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