

《生活方式与长寿》

图书基本信息

书名：《生活方式与长寿》

13位ISBN编号：9787508226392

10位ISBN编号：7508226399

出版时间：2003-1

出版社：金盾出版社

作者：黄汉兴

页数：148

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

《生活方式与长寿》

内容概要

“现代生活方式病”将逐渐成为危害人们健康长寿的“头号杀手”。它是由不良饮食习惯、精神紧张、环境污染、吸烟酗酒及缺乏运动等不合理生活方式引起的。本书针对这些原因详细介绍了具体的预防措施。内容丰富，知识新颖，科学实用，可读性强，是广大群众特别是老年朋友健身强体、延年益寿的良好读物。

书籍目录

第一章 生活方式疾病

一、

古老的话题，最新的答案

生命科学的基因时代

健康长寿的五大基石

二、

生活方式疾病是“头号杀手”

一个郑重的警示

“疾病谱”已发生了明显变化

疾病与医学的竞赛

不能用疫苗预防的疾病

三、

不良生活习惯引发生?果绞郊膊?

常见的不健康行为

改变不良生活习惯就可以获得健康

《生活方式与长寿》

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