

《50岁登上健康快车（第二版）——健康人生系列丛书》

书籍信息

版次：2

页数：196

字数：150000

印刷时间：2007年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787530434666

丛书名：健康人生系列丛书

内容简介

本书是一本针对中老年群体生活健康需求的实用好书，由有多年临床经验和健康公益讲座经验的健康专家执笔，包含衣、食、住、行等各方面的健康内容，从生活细节入手，轻松活泼，简明实用，旨在普及健康知识，帮助中老年人健康的生活方式。现在人们对保健食品普遍存在迷茫和误区，本书对保健食品作了较科学、全面的介绍，指导人们如何正确认识和选购保健食品。全书共九章，书中穿插众多实用健康小知识和自我测试，书后还附有实用、贴心的健康信息表和锻炼观察记录表。

作者简介

吴大真，中国保健协会副理事长、主任医师，教授，编审。早年毕业于北京中医药大学，一直从事于医药保健方面的临床、教学、科研、新闻出版、社会团体等方面的工作。曾任甘肃中医学院、中国中医研究院针灸骨伤学院、中国医药科技出版社、中国中医药出版社、中国医药报社

目录

第一讲 健康·亚健康·疾病

健康是金

你亚健康了吗？

疾病与健康的选择

健康体检七注意

维系健康靠什么？

长寿路上的六大危险时期

第二讲 认识我们的身体，了解疾病的信号

九大系统共处体内

几大器官更需照护

身体小信号，提示大疾病

五官虽小，却是健康的晴雨表

经络与血管

第三讲 吃出健康来

食物中寻健康

老年人饮食“四少五多”

饮食搭配四主张

吃好饭也要讲究

食品安全早知道

做个聪明的食品采购者

中医食疗，药食两便

专题介绍 正确认识保健食品

你的保健食品知识问卷

保健食品里有些什么？

从营养素缺乏说保健食品

怎样选购保健食品？

如何从产品外包装识别保健食品

第四讲 饮水与健康

水的神奇作用

健康水的七项标准

你了解饮用水吗？

科学饮水保健康

第五讲 健康从生活细节入手

从作息起居中得健康

不觅仙方觅睡方

居室卫生与健康

第六讲 心理与健康

养生要有平常心

七情六欲话健康

性格好，得病少

以积极心态步入老年

与他人相处的学问

第七讲 动出健康来

生命在于运动

哪种运动项目适合你？

简单易学的锻炼项目，你来选一选

反常运动有奇效

老人运动五注意

科学运动 事半功倍

第八讲 自然环境与健康

亲近自然，怡心健体

向阳光要健康

休闲旅游好处多

天人相应，顺应四时

附录

附录1 健康信息表

附录2 锻炼观察记录表

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