

# 《科学养生增寿：生活方式疾病的预防》

## 书籍信息

版次：1

页数：215

字数：

印刷时间：

开本：

纸张：

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543620407

丛书名：保健新概念书系

## 编辑推荐

本书详细地提示了人类寿命增长的原因以及提出了延长寿命及提高其质量的建议和方法。希望你能享有更多的时间——从某种意义上讲，你掌握了越多的生命时间，也就可能拥有任何形式上越多的经济财富。

## 内容简介

本书详细地提示了人类寿命增长的原因以及提出了延长寿命及提高其质量的建议和方法。希望你能享有更多的时间——从某种意义上讲，你掌握了越多的生命时间，也就可能拥有任何形式上越多的经济财富。

## 目录

引言 人类的“育幼”问题 人类寿命是如何得以延长的 饮食营养 医疗服务 心理卫生  
意外之灾 锻炼身体 消除疲劳 经济收入和社会地位 精神作用 慢性非传染性疾病  
历史名人健康及生死的启示

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)