

长寿保健



[长寿保健_下载链接1](#)

著者:王强虎

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787506258470

回岁老人的长寿方法，指导中老年人长寿的顶级方案，古今长寿知识精华荟萃！一部中国健康专家奉献给中老年人的珍贵礼物；一部概念全新、系统全面的健康论述，2004年世界图书出版西安公司最新推出的“中老年健康有约系列”！

本书的上篇——健康与长寿，主要阐述了影响健康长寿的各种因素、中医的传统保健观以及现代人的健康长寿理念。重点讲述了适合中老年人长寿的各种方式方法。中老年人对这些方式方法的领会，有利于建立良好和生活习惯。下篇——健康长寿与疾病调养，重点讲述了中老年人常见疾病的保健预防方法，是患有相关疾病的中老年朋友应掌握的必备知识。附篇——健康长寿与经验，主要由三部分组成：古代名人、现代名人、身边百姓谈健康长寿。通过传授这些人的健康长寿经验以及对保健的认识，使广大中老年朋友有所收益。本书所涉及有关药物使用内容，需在临床医生指导下使用。

作者介绍:

目录: 上篇 保健与长寿
第一节 中医长寿理念与现代人长寿观

第二节 现代保健与健康长寿

第三节 健康长寿标准及预测

第四节 中老年人衰老的特征

第五节 影响健康长寿的因素

第六节 中老年人日常健康长寿法

下篇：健康长寿与疾病调养

第一节 心血管系统疾病

第二节 消化系统疾病

第三节 呼吸系统疾病

第四节 泌尿系统疾病

第五节 内分泌系统疾病

第六节 骨关节疾病

第七节 五官科疾病

附篇：健康长寿与经验

.....

参考文献

..... (收起)

[长寿保健_下载链接1_](#)

标签

评论

[长寿保健_下载链接1_](#)

书评

[长寿保健_下载链接1_](#)