

# 长寿解读

## 长寿解读书籍信息

书名：长寿解读

I S B N : 9 7 8 7 5 3 6 0 4 2 3 6 0

作者：符启文 & n b s p ;

出版社：花城出版社

出版时间：2 0 0 4 - 8

页数：4 0 9

价格：2 2 . 0 0 元

纸张：

装帧：

开本：

语言：未知

丛书：

T A G :

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：长寿解读 电子书网盘下载 2 0 2 4 p d f m o b i t x t - p d f 书籍

# 长寿解读

## 长寿解读书籍简介

《长寿解读：《老人报》养生保健精粹（修订本）》内容简介：仅需一滴血就可验出癌症，茅台酒有抗肝硬化作用，我国培育出了抗乙肝的西红柿……这些因现代高科技而产生的新技术或新发现，开拓了人们保健养者的视野。老人食糖可以增进记忆，有些食物可以令人更加“聪明”，食物影响人的体味……这些知识在给人以教益的同时，也增添了人们的生活情趣。

每天吃一个鸡蛋好处多，但有种“营养鸡蛋”却不能乱吃；有专家认为板蓝根可以防感冒，但有的专家却持相反观点；10多家媒体推荐人们多喝茶，认为茶中所含的氨基酸有利于人体抗击各种外来的细菌感染，但也有专家认为喝茶不要过量，否则会导致缺铁性贫血……这些知识，比简单地推荐某一种食物（或药物）更进了一步，由于避开了绝对化和片面性而更趋科学性，给人以深刻的启发性，把人们带进了对养生保健的深层次思考。

因长期吃洋葱和南瓜而降低了血糖，因采用热水敷背而治愈了咳嗽，因看了本报记者采访洪昭光教授的养生秘诀而治愈了多种慢性病……这是读者在来信中报告的看了老人报养生保健文章后的收获。这些文章的实用性促使一些读者长年剪报，把养生保健的文章装订成册，而《长寿解读：《老人报》养生保健精粹（修订本）》的出版，将使这些读者不再需自己剪报，花费无多，便可得到一本内容丰富、印刷精美的本报健康知识文章的精选。

老人报有一批有丰富采访经验的记者，有两位曾在广州日报长期从事卫生报道的资深编辑，又建立了一支达200多人的有医疗方面中级技术以上职称的、遍布全国各地的作者和通讯员队伍，并与全国20多家老年保健类报纸联网和交流稿件，由于资源共享而得到了大量实用而生动有趣的稿件。《长寿解读：《老人报》养生保健精粹（修订本）》所集的，主要是老人报2003年上半年的文章（2001、2002年的一些精彩文章也有收入），分为食疗和记者专访五大类共达20余万字。其中，医疗又分为五官、眼、头、牙、皮肤、心脑血管、肿瘤、精神心理、糖尿病、肝胆类、骨、呼吸道、胃肠道、泌尿、痔疮、“非典”

，用药方面等十八类。这件辐射面广、条分缕析的结构，使该书成为目前内容较为全面的保健类书籍。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：长寿解读 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf 书籍

# 长寿解读

## 长寿解读目录

### 食疗篇

老年人不宜长期吃粥

吃鱼头慎防中毒

晚吃萝卜早吃姜，不劳医生开处方

肾结石者睡前不宜喝牛奶

每天吃一个鸡蛋

装假牙后要多吃水果

美国专家开出营养食谱：多吃蔬菜、黄豆、坚果和鲑鱼

冬季不妨吃点“冷”

世界卫生组织公布最佳食品榜

老人要少嗑瓜子

肥胖者宜在两餐间吃

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。

信息来源：长寿解读 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf书籍

# 长寿解读

## 长寿解读其它

### 书籍介绍

《长寿解读：《老人报》养生保健精粹（修订本）》内容简介：仅需一滴血就可验出癌症，茅台酒有抗肝硬化作用，我国培育出了抗乙肝的西红柿……这些因现代高科技而产生的新技术或新发现，开拓了人们保健养者的视野。老人食糖可以增进记忆，有些食物可以令人更加“聪明”，食物影响人的体味……这些知识在给人以教益的同时，也增添了人们的生活情趣。

每天吃一个鸡蛋好处多，但有种“营养鸡蛋”却不能乱吃；有专家认为板蓝根可以防感冒，但有的专家却持相反观点；10多家媒体推荐人们多喝茶，认为茶中所含的氨基酸有利于人体抗击各种外来的细菌感染，但也有专家认为喝茶不要过量，否则会导致缺铁性贫血……这些知识，比简单地推荐某一种食物（或药物）更进了一步，由于避开了绝对化和片面性而更趋科学性，给人以深刻的启发性，把人们带进了对养生保健的深层次思考。

因长期吃洋葱和南瓜而降低了血糖，因采用热水敷背而治愈了咳嗽，因看了本报记者采访洪昭光教授的养生秘诀而治愈了多种慢性病……这是读者在来信中报告的看了老人报养生保健文章后的收获。这些文章的实用性促使一些读者长年剪报，把养生保健的文章装订成册，而《长寿解读：《老人报》养生保健精粹（修订本）》的出版，将使这些读者不再需自己剪报，花费无多，便可得到一本内容丰富、印刷精美的本报健康知识文章的精选。

老人报有一批有丰富采访经验的记者，有两位曾在广州日报长期从事卫生报道的资深编辑，又建立了一支达200多人的有医疗方面中级技术以上职称的、遍布全国各地的作者和通讯员队伍，并与全国20多家老年保健类报纸联网和交流稿件，由于资源共享而得到了大量实用而生动有趣的稿件。《长寿解读：《老人报》养生保健精粹（修订本）》所集的，主要是老人报2003年上半年的文章（2001、2002年的一些精彩文章也有收入），分为食疗和记者专访五大类共达20余万字。其中，医疗又分为五官、眼、头、牙、皮肤、心脑血管

管、肿瘤、精神心理、糖尿病、肝胆类、骨、呼吸道、胃肠道、泌尿、痔疮、“非典”，用药方面等十八类。这件辐射面广、条分缕析的结构，使该书成为目前内容较为全面的保健类书籍。

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。

信息来源：长寿解读 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf 书籍

# 尾页

## 版权说明

本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[长寿解读](#) [电子书网盘下载](#) [2024](#) [pdf](#) [mobi](#) [txt](#) -

[P](#) [长寿解读](#) [pdf](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[E](#) [长寿解读](#) [epub](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[A](#) [长寿解读](#) [azw3](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[M](#) [长寿解读](#) [mobi](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[W](#) [长寿解读](#) [word](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[T](#) [长寿解读](#) [txt](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)