

မာတိကာ

၁။	ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်အသက်တစ်ရာထိနေစေနိုင်တဲ့နည်းလမ်းများ	၁
၂။	အသက်ရှည်စေဖို့ဘယ်အရာအပေါ်မှတည်သလဲ	၁၄
၃။	အသက်ရာပြည့်ပါရဂူကြီးရဲ့နေထိုင်နည်းများ	၁၉
၄။	ခေတ်သစ်မြို့ပြနေအသက်ရာကျော်များ၏နည်းယူဖွယ်ရာများ	၂၂
၅။	သက်တမ်းရှည်စေတဲ့အကြောင်းရင်း	၂၆
၆။	သက်တမ်းရှည်တဲ့လူမျိုးများရဲ့ထူးကဲတဲ့အမူအကျင့်များ	၃၀
၇။	အောက်ဆီဂျင်လျော့နည်းခြင်းနဲ့သက်တမ်းရှည်ခြင်း	၃၃
၈။	ဆန်မာရီနိုလူမျိုးများ၏အသက်ရှည်ရတဲ့ထူးခြားချက်များ	၃၆
၉။	သစ်ကြားသီးနဲ့ရေခန်းကြမ်းကြိုက်တဲ့ အသက်(၁၀၄)နှစ်ဘိုးဘိုးကြီး	၃၉
၁၀။	တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာမကြီးရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျန်းမာအောင်နေနည်း	၄၁
၁၁။	လွယ်ကူတဲ့ တရုတ်တိုင်းရင်းသက်ရှည်ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်နည်း	၄၄
၁၂။	အမေရိကန်အာဟာရပါရဂူ အကြံပေးတဲ့ အကောင်းဆုံးကျန်းမာရေးအစားအစာ(၆)မျိုး	၄၈
၁၃။	ဂျပန်လူမျိုးများရဲ့ အသက်ရှည်စေတဲ့စားသောက်ပုံနည်းစနစ်များ	၅၁
၁၄။	ဂျပန်လူမျိုးများဘာစားစားဘာကြောင့်နှမ်းထည်စားကြသလဲ	၅၄

၁၅။	မြိတ်သျှုနန်းရင်းဝန်ကြီးရဲ့အသက်ရှည်စေတဲ့နေနည်းများ	၅၇
၁၆။	အသက်ကြီးသူများ အအေးမခံခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ရှောက်တာပါပဲ	၆၀
၁၇။	ဘုကြောင့်အရွယ်ကျအိုစာလွယ်ရတာလဲ	၆၂
၁၈။	အိုမင်းခြင်းကိုကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သလား	၆၇
၁၉။	ခန္ဓာကိုယ်အိုမင်းရခြင်းရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်များ	၇၁
၂၀။	ကျန်းမာအသက်ရှည်မှုနဲ့ရောဂါများခြင်းအိုမင်းမစွမ်းခြင်း(၁)	၇၅
၂၁။	ကျန်းမာအသက်ရှည်မှုနဲ့ရောဂါများခြင်းအိုမင်းမစွမ်းခြင်း(၂)	၇၈
၂၂။	သက်ကြီးရွယ်အိုများ သတိထားရမယ့် နေဝင်ချိန်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာစု	၈၂
၂၃။	အသက်ကြီးသူများ ဦးနှောက်အားကောင်းလာအောင် လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အချက်များ	၈၅
၂၄။	သက်ကြီးရွယ်အိုများအပူဒဏ်ကိုဘယ်လိုကျော်လွှားကြမလဲ	၈၉
၂၅။	သက်ကြီးရွယ်အိုများ မတော်တဆချော်လဲမှုမဖြစ်အောင် ကူညီရေး	၉၂
၂၆။	သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အာဟာရများနဲ့စားသောက်နည်းများ	၉၅
၂၇။	သက်ကြီးရွယ်အိုများအမြဲစားသုံးသင့်တဲ့အာဟာရရှစ်မျိုး	၁၀၀
၂၈။	သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာ သတိထားရမယ့်အချက်များ	၁၀၅
၂၉။	ကမ္ဘာ့ဒေသအမျိုးက အမျိုးသမီးများ အသက်ရှည်ရတဲ့အကြောင်းအရင်းများ	၁၀၈
၃၀။	သွေးအားကောင်းအောင်အမျိုးသမီးတွေစားသင့်သည်များ	၁၁၀
၃၁။	အမျိုးသမီး ရင်သားအကျိတ်ကြီးထွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည့်ဟင်းလျာ	၁၁၃
၃၂။	ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျှိုး အသားအရေလှပလိုသည့် ဖျိုးဖြူများအတွက် အာဟာရဆန်ဖြုတ်	၁၁၆
၃၃။	ဘယ်လိုလူတွေမှာ ရင်သားကင်ဆာ ပိုဖြစ်လွယ်သလဲ	၁၁၉
၃၄။	အမျိုးသမီးများအိုမင်းမှုပြန်ဆန်စေသည့်အကြောင်းများ	၁၂၃
၃၅။	အစားအသောက်မမှန်ကန်မှုရဲ့ဆိုးကျိုးများ	၁၂၆

၃၆။	နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံက ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေမှုကို အကျိုးသက်ရောက်	၁၃၀
၃၇။	အာဟာရတွေထဲက "ကိုယ်လက်စထရော"ကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်မလဲ	၁၃၃
၃၈။	ကျန်းမာခြင်းအသက်ရှည်ခြင်းတို့နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တို့ရဲ့ဆက်စပ်မှု	၁၃၇
၃၉။	ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ရောဂါမဖြစ်အောင် သွေးတိုးရောဂါကာကွယ်ပါ	၁၃၉
၄၀။	နှလုံးဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါများကာကွယ်ရေး	၁၄၂
၄၁။	ဂျင်ဆင်(Ginseng)သည်လူတိုင်းနဲ့သင့်လျော်သည်မဟုတ်	၁၄၆
၄၂။	သွေးချို့ကျစေတဲ့ဆန်ကိုမီးယားထုတ်လုပ်	၁၅၀
၄၃။	ဝလွန်းသူများအရက်သောက်တော့ အသည်းရောဂါအဖြစ်မြန်သပေါ့	၁၅၂
၄၄။	ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအက်ဆစ်အဆိပ်များဖြစ်ပွားစေတဲ့လားခြင်း	၁၅၄
၄၅။	အဆိပ်ပြယ်အဖူးအရောင်ကျစေတဲ့ရေညှိစိမ်းစိမ်း	၁၅၆
၄၆။	နာခေါင်းသွေးယိုတာကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥသားလို	၁၆၀
၄၇။	ပျားရည်ရဲ့ဆေးဖက်ဝင်အကျိုးပြုမှုများ	၁၆၃
၄၈။	ဆီချိုရောဂါနှင့်ဝမ်းချုပ်ခြင်း	၁၆၆
၄၉။	ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထဲက ကင်ဆာကာကွယ်ပေးတဲ့စူပါစတာများ	၁၇၀
၅၀။	ဘုကြောင့်အသက်မကြီးခင်ထိပ်ပြောင်ရတာလဲ	၁၇၅
၅၁။	လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ဆောင်ရန်ရှောက်ရန်များ	၁၇၈
၅၂။	စာဖတ်ခြင်းက ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေပြီး အသက်ရှည်စေတယ်	၁၈၁
၅၃။	ကလေးများကို ဉာဏ်ရည်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ဘုကြောင့်ပြုသင့်သလဲ	၁၈၄
၅၄။	မိမိကလေးစာသင်ရာမှာဘယ်လိုကူသင့်သလဲ	၁၈၆

