

<<人生常见病防治绝招/岁岁保平安>>

图书基本信息

书名：<<人生常见病防治绝招/岁岁保平安>>

13位ISBN编号：9787501721511

10位ISBN编号：7501721513

出版时间：1999-8

出版时间：中国经济出版社

作者：冯文龙等编

页数：497

字数：750000

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。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<人生常见病防治绝招/岁岁保平>>

内容概要

健康长寿，一直是人类有史以来热衷研究的课题，然而生老病死又是自然界一切生物不可抗拒的规律。

关心老年人的健康与疾苦研究老年人的保健防病与延年益寿是中华民族的任务，也是我们当前面临的一个重要课题，随着我中国的改革开放、经济建设的不断发展、人民生活水平不断地改善，平均寿命不断提高，社会的老年化问题也成为当今的新问题，如何使老年人愉快地度过幸福的晚年、提高老年人的寿命、延缓衰老、延年益寿是人类自古以来追求的目标。

编写本书的目的在于给老同志提供学习方便、认识如何防衰抗老，养生长寿，注意饮食与营养，以及有关延年益寿的中医秘方，以及老年常见病的防治等，起到一定的实际指导作用，为了便于老同志学习，所以在编著的过程中，力求做到简练，通俗易懂和实用。

<<人生常见病防治绝招/岁岁保平>>

书籍目录

第一章 老年人的健康与长寿 第一节 什么是老年 第二节 衰老的定义 第三节 影响人类寿命的因素 第四节 延长寿命的主要奥秘——防衰抗老 第五节 科学家话延年益寿 第六节 如何推迟衰老 第七节 养生与长寿 第二章 古今中外养生法 第一节 养生长寿格言 第二节 苏东坡养生法 第三节 生存意志坚强者长寿 第四节 知足常乐者高寿 第五节 中国古代十六字妙诀养生法 第六节 中国古代寿星养生四法 第七节 “长生不老”法 第八节 古代长生保健三法 第九节 长寿之道十五则 第十节 长寿三字经 第十一节 孔子“八不食”保健养生法 第十二节 长寿之乡长寿秘诀 第十三节 笑口常开强身法 第十四节 勤用脑益智十则 第十五节 健脑益智十则 第十六节 顺其自然能长寿 第三章 心理养生保健 第一节 防止精神衰老，处理好“第二青春期”的身心变化 第二节 精神生活与心理疗法 第三节 心理卫生 第四节 社会家庭和人际关系对老年人的心理影响 第五节 良好的心理性格能长寿 第六节 泰戈爾的心理平衡长寿法 第七节 心理平衡解忧养身法 第八节 乐天长寿法 第九节 心理衰老的自测方法 第四章 功能养生保健法 第五章 良好生活习惯养生法 第六章 老年人饮食与营养养生法 第七章 饮食防癌与长寿 第八章 体育锻炼养生保健法 第九章 中医养生与益寿秘方 第十章 老年人四季养生与长寿 第十一章 老年人的性与养生 第十二章 老年常见病症的自我防治与保健 第十三章 老年人养生五十忌

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。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>