第一图书网, tushu007.com

<<延缓衰老-现代中老年保健>>

图书基本信息

书名：<<延缓衰老-现代中老年保健>>

13位ISBN编号：9787506234740

10位ISBN编号：7506234742

出版时间：1998-05-01

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：杨福英

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

内容概要

编辑推荐：本书以浅显易懂的文字向中老年人介绍增进健康，延缓衰老的自我医疗保健知识，内容丰富而实用。
全书共分四篇：第一篇，心理卫生；第二篇，营养疾病；第三篇，运动与按摩；第四篇，常见病的防治。

书籍目录

第一篇 心理卫生
第一章 心理失调与疾病的关系
第二章 衰老的奥秘
第三章 循规蹈矩
第四章 心理调适
第五章 心理保健
第六章 心理免疫
第二篇 营养与疾病
第三篇 运动与按摩
第四篇 常见病的诊治

第一图书网, tushu007.com

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