

<<老年保健俱乐部>>

图书基本信息

书名：<<老年保健俱乐部>>

13位ISBN编号：9787806612965

10位ISBN编号：7806612963

出版时间：2000-12

出版时间：上海远东出版社

作者：吴延平 曾正斌

页数：209

字数：133

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>

<<老年保健俱乐部>>

内容概要

本书从健康养生、疾病防治、自我保健、精神调节、饮食起居、运动延年诸方面入手，围绕老年人最基本的日常生活展开，全方位、多侧面地介绍了有关养生、益寿延年和疾病预防，不良卫生习惯的克服等多方面的知识。

<<老年保健俱乐部>>

书籍目录

一、科学养生 延年益寿

1. 长寿有没有秘诀
2. 退休后的自我心理调适

.....

二、防治疾病 预防在先

1. 癌症的发生与预防
2. 癌症的诊断与治疗

.....

三、自我保健 调节情绪

1. 老年人应重视自我保健
2. 注重老年心理健康

.....

四、饮食卫生 起居有常

1. 科学饮食是养生的保证
2. 宁带三分饥 只吃八分饱

.....

五、坚持锻炼 长生可求

1. 晨练先饮水
2. 慢跑、散步抗衰老

.....

<<老年保健俱乐部>>

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>