

<<最好的健康给父母·心卷>>

图书基本信息

书名：<<最好的健康给父母·心卷>>

13位ISBN编号：9787121122231

10位ISBN编号：7121122235

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业

作者：陶红亮 编

页数：232

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>

<<最好的健康给父母·心卷>>

内容概要

如果想要拥有一个快乐的晚年，一定要热爱自己的生活，肯于接受新事物、新观念，始终坚持与时俱进。

要时刻注意到现实生活中的美好事物，因为它不仅仅只属于年轻人同样也属于我们老年人，只要展开双臂热情地拥抱生活，生活也一定会给我们丰厚的回报。

老年人心理保健，实质上就是需要老年人能拥有一个健康的身体和良好的心态。心灵的健康与身体的无病达到了统一，才是真正的健康。

<<最好的健康给父母·心卷>>

作者简介

陶红亮，现为国内著名生活类畅销图书策划人、撰稿人。致力于大众健康、中医养生图书研究、普及工作，出版健康科普书籍百余万字。作品不仅畅销大陆，且多本图书版权输出到香港及台湾地区。其图书通俗易懂、科学实用，深受广大读者喜爱。主要著作有《这样吃孩子最健康》，《（黄帝内经）使用手册3：国医养生妙方（老人版）》，《（黄帝内经）使用手册3：国医养生妙方（精华版）》，《老中医教你调养胃肠病》等。

<<最好的健康给父母·心卷>>

书籍目录

第一章 五十岁正当年，绽放人生第二春 第一节 中老年人心理健康的要点 第二节 退休后的心理调适 第三节 退休后如何释放心理压力 第四节 人到暮年自卑心理要预防 第五节 中老年人要善于使用“情绪的遥控器” 第六节 “空巢老人”如何摆脱孤独感第二章 唤醒主角意识，活得快乐，活得精彩第三章 积极动起来，做自己喜欢做的事第四章 坦然应对更年期，为心灵开片绿洲第五章 修炼精神魅力，为多生加分第六章 注重心理平衡，完善完美人生第七章 重视心理保健，养怡之福可得永年第八章 家庭感情生活，其乐融融才是真第九章 长寿秘诀，百年健康始于足下

<<最好的健康给父母·心卷>>

编辑推荐

健康过百岁，快乐养天年，积极努力成为一个健康、快乐、幸福的长寿老人！
献给中老年人的快乐养生指南。
给老爸老妈的健康枕边书。

<<最好的健康给父母·心卷>>

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>