

<<老年体质培养新启发>>

图书基本信息

书名：<<老年体质培养新启发>>

13位ISBN编号：9787501926688

10位ISBN编号：7501926689

出版时间：1999-09

出版时间：中国轻工业出版社

作者：游涛等

页数：210

字数：172000

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>

## <<老年体质培养新启发>>

### 内容概要

本书是家庭科学健身丛书之一，主要针对老年人体质培养方面的问题，作了针对性的讲解与说明，以指导广大老年朋友培养正确的健身观念，以提高身体素质。

## <<老年体质培养新启发>>

### 书籍目录

第一章 “银色浪潮”与老龄社会 一、席卷全球“银色浪潮” 二、中国：老龄化社会近在咫尺 三、老人：宝贵的社会财富 四、养老：谁主沉浮？

第二章 老年人体质特点及保养 一、肌肉骨骼特点 二、常见老年期肌肉骨骼疾病及防治 三、循环系统特点 四、常见老年期循环系统疾病及防治 五、消化系统特点 六、常见老年期消化道疾病防治 七、呼吸系统特点及常见疾病防治 八、免疫系统特点及提高免疫力 九、泌尿系统特点的常见疾病防治

第三章 老年人心理特点及调适 一、老年人感知觉特点及调适 二、老年人记忆特点及改善 三、老年人智力的变化及调适 四、老年人的情绪与情感 五、老年人的个性与能力

第四章 老年人身心和谐发展 一、体德共存 二、动静结合 三、体智结合 四、婚姻与性和谐

第五章 老年人体质培养的原则 一、符合科学，循序渐进 二、适度适时，持之以恒 三、徒手运动，步行为主 四、夫妻同乐，老少共趣 五、立足室内，走向自然

第六章 老年人四季健身养身之道 一、乍暖还寒，春季养身好时节 二、防暑降温，夏季养身之道 三、天高气爽，秋季好养身 四、养精蓄锐，冬季健身注意保暖

第七章 日常生活健身长寿保健法 一、健康档案法 二、气功养身法 三、自我按摩法 四、常见饮食养身法 五、服饰与健康 六、常见疾病的简易疗法

第八章 发挥余热与娱乐休闲 一、老有所为 二、老有所乐 三、积极休闲

<<老年体质培养新启发>>

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>