

图书基本信息

书名：<<老年医疗保健长寿丛书-寿命预测与防衰延寿>>

13位ISBN编号：9787504526229

10位ISBN编号：7504526223

出版时间：1999-11

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：严忠浩

页数：228

字数：138000

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

自古以来，人人都渴望长寿。

但是，健康比长寿更为重要，人们不需要疾病缠身、痛苦卧床的长寿，而需要健康、幸福、欢乐的长寿，也就是要心身健康的长寿，在健康中求长寿。

因此，抗老防衰、健康长寿，是广大中老年人所关心的一个热点问题。

目前，全国老年人口已达1.26亿，占总人口10%，几乎占全球老年人的1/5。

这样庞大的群体所关心的问题，也是一个社会大问题。

## 书籍目录

- 一、人的五种年龄
- 二、人的寿限
- 三、影响寿命的因素
- 四、衰老与老化
- 五、心理衰老和心理变化
- 六、老年人的健康标准
- 七、防衰延寿
- 八、饮食营养与抗衰老

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>