

<<岁月痕迹>>

图书基本信息

书名：<<岁月痕迹>>

13位ISBN编号：9787806188330

10位ISBN编号：7806188339

出版时间：2001-1

出版时间：上海社会科学院出版社

作者：程云,何聿光

页数：239

字数：155000

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>

<<岁月痕迹>>

内容概要

《岁月痕迹——老年生理保健》：怎样延缓衰老的进程，防治老年人容易患的疾病，从而延长人的寿命？

这是每一个老年人最关心的问题。

对此，本书做了科学的论述和具体的解答。

《曾经沧海——走进老年心理世界》：据世界卫生组织解释，健康是“身体上、心理上和社会适应三方面的完好状态。

”所以心理健康是极为重要的问题。

人到了老年期，往往会想起两句唐诗：“夕阳无限好，只是近黄昏”，于是出现了“黄昏思想”和各种心理问题。

本书从心理规律的认识上给老人提供了科学而可行的帮助。

<<岁月痕迹>>

书籍目录

第一章 光阴蹉蛇第一节 人生七十已不稀第二节 人与自然抗衡——衰老第二章 延年益寿第一节 养生节 疾病的自我监测第三节 常见疾病的自救措施第四节 自护方法第三章 各种疾病的自护和康复第一节 全最重要的器官系统——心脏血管第二节 与外界联系的桥梁——呼吸道和肺脏第三节 食物消化的场所——胃第四节 物质在体内的代谢第五节 人体内毒素排汇器官——肾脏第六节 人体的支架——骨骼系统第七节 老年女性生殖系统第八节 人体体表呼吸器官——皮肤第九节 心灵窗户——眼、耳第十节 人体动的指挥官——脑

<<岁月痕迹>>

编辑推荐

《岁月痕迹——老年生理保健》：人到底能够活几岁？

说法不一。

有一种“比照动物”的理论认为：“人类本来是动物的一种，人的理想寿命可比照动物的寿命来计算

。很多动物从出生时起至发育成熟为止的这段时期，与其整个寿命成一与五之比，例如狗活至3岁已十分成熟，所以狗的寿命可长至15岁，而人的成熟期大到是25岁，以其5倍，人的理想寿命应为125岁。

<<岁月痕迹>>

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>