

<<中老年人的健康顾问>>

图书基本信息

书名：<<中老年人的健康顾问>>

13位ISBN编号：9787806512296

10位ISBN编号：7806512292

出版时间：2003-5-1

出版时间：羊城晚报出版社

作者：安平

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>

<<中老年人的健康顾问>>

内容概要

祛病健身，延年益寿！
让你轻易掌握自己的健康！

人一旦步入中老年阶段，最渴望的莫过于身体健康、儿孙绕膝、尽享天年了，有的甚至还想为家庭、为社会发挥余热。

确实，中老年人有着丰富的社会阅历和宝贵的工作经验，是一种无形的资产，因此，中老年人的健康不仅是个人的幸福，也是家庭的欢乐和社会的财富。

但是，中老年人在取得家庭幸福、事业成功的过程中，由于长期的劳碌，付出的不仅是青春与汗水，身体的健康也倍受侵害，器官衰老、生理功能减退、免疫力下降、疾病增多，导致许多中老年人缠绵病榻，长期与针药病痛为伍、给后辈、给社会留下诸多遗憾。

为了向广大中老年朋友普及健康知识，增进中老年人的身心健康，我们组织编写了这本《中老年人的健康顾问》。

<<中老年人的健康顾问>>

书籍目录

第一章 长寿趣谈

一 寿星轶事

.....

第二章 衰老之谜

一 什么是衰老

.....

第三章 青春可驻

一 神秘一族——维生素

.....

第四章 饮食养生

一 中老年人饮食原则

.....

第五章 心理保健

一 中老年人的心理特点

二 调神养性法

第六章 运动健身

一 中老年体育锻炼的意义与要诀

二 中老年运动健身法

第七章 日常养身

一 日常生活要求

.....

第八章 疾病防治

一 身体功能的保护

.....

<<中老年人的健康顾问>>

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>