

<<中老年自我保健知识>>

图书基本信息

书名：<<中老年自我保健知识>>

13位ISBN编号：9787105038626

10位ISBN编号：7105038624

出版时间：2000-05-01

出版时间：民族出版社

作者：孟凡

页数：356

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>

## <<中老年自我保健知识>>

### 内容概要

本书以中老年自我保健为中心，分别就健康的老龄化、中年保健、脑力劳动者保健、体育锻炼、心理健康、日常生活保健、饮食营养、春夏秋冬保健、防止现代病以及医疗知识、用药知识等十二个方面的问题，荟萃最新医疗住处和近年来卫生科普宣传的精品，经过浓缩加工和概括综合编辑而成。

内容丰富、深入浅出，通俗易懂。

集知识性、实用性于一体，不仅是老年人学习和自我保健的参考书，也是家庭必备的普及卫生科普知识的生活用书

## <<中老年自我保健知识>>

### 书籍目录

序  
编者说明  
健康掌握在自己手中  
健康的一半是心理健康  
生命在于运动  
举手投足皆健身  
脑勤者体健  
健康也从口入  
生活与健康  
时令保健  
谨防现代都市病  
学点医疗知识  
体检——自我保健的好方法  
服药的学问

<<中老年自我保健知识>>

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>