

<<益寿锦囊-中老年心身健康>>

图书基本信息

书名：<<益寿锦囊-中老年心身健康>>

13位ISBN编号：9787508710082

10位ISBN编号：7508710088

出版时间：2006-8

出版时间：中国社会出版社

作者：王有松

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>

<<益寿锦囊-中老年心身健康>>

内容概要

本书从30个方面对中老年的心身健康主要问题进行了通俗而又切合实际的讲解与剖析。既有心态扫描，又有案例分析；既有方法传授，又有理论探讨，将知识性、科学性纳入到趣味性与通俗性之中。

因此，此书既是中老年朋友的“良师益友”，又是中老年健康事业工作者的“至交亲朋”。

本书的另一特点就是语言具有较强的可读性，既平白如话，使读者犹如与作者当面对话，又尽可能照顾行文的文采。

内容的表述深入浅出，以庖丁之利刃解人生之肯綮；游刃于人心、世态、哲理、知识之间，既立足于“给老年人生命以时间”，又着眼于“给老年人时间以生命”，这也是贯穿本书的一条直线。

健康好比一座桥，通达彼岸跨惊涛。

若想人生得长寿，四大桥墩须坚固。

一为遗传二营养，三是运动四睡觉。

本书以庖丁之利刃解人生之肯綮，让中老年人游刃于人心世态哲理和知识之间。

书中分养心、雅趣、延寿三篇，从30个方面对中老年易困惑又亟待解决的心身健康问题进行了既通俗又切合实际的讲解与剖析。

<<益寿锦囊-中老年心身健康>>

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>