

<<老年人健康长寿须知>>

图书基本信息

书名：<<老年人健康长寿须知>>

13位ISBN编号：9787536347533

10位ISBN编号：7536347537

出版时间：2004-9-1

出版时间：广西民族出版社

作者：罗解三

页数：257

字数：211000

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>

<<老年人健康长寿须知>>

内容概要

人最宝贵的是生命，生命最重要的是健康。

健康是人创造财富的必备资本，是家庭幸福的前提条件，是全面实现小康社会的根本保证。

人们向往长寿，但长寿必须健康。

健康，长寿才有意义；不健康，长寿就会造成痛苦和灾难。

《老年人健康长寿须知》正是适应当前新的社会形势，为满足人们对健康长寿知识的需求而编写的。

编者以新的视觉，新的健康信息，新的健康理念，使读者能够站在新时代的高度，正确认识和对待健康长寿问题。

全书内容丰富，适用性强，全面介绍了健康长寿的知识，集中揭示了健康长寿的经验。

本书以新的视觉、新的健康信息、新的健康理念来帮助广大老年人提高自我保健水平，达到益寿延年的目的。

<<老年人健康长寿须知>>

作者简介

罗解三，广西通志馆原副馆长、广西地方志编纂委员会原副总纂，职称编审。

<<老年人健康长寿须知>>

书籍目录

第一章 健康长寿信息 一 人口老化 1 全球人口老龄化 2 2001年世界人口老龄化情况 3 21世纪人口老龄化趋势 4 我国人口老龄化 5 全国人口普查的年龄构成 二 长寿时代 1 世界已进入长寿时代 2 世界人均健康寿命排名 3 日本——“长寿之国” 4 中国进入世界长寿国行列 5 我国百岁老人的比例排位 6 我国各地人均预期寿命排位 7 香港是全球第三大长寿地区 8 世界五大长寿地区之一——原苏联外高加索的格鲁吉亚 9 世界五大长寿地区之二——巴基斯坦的罕萨 10 世界五大长寿地区之三——厄瓜多尔的比尔卡班巴 11 世界五大长寿地区之四——中国新疆 12 世界五大长寿地区之五——广西巴马 13 江苏如皋寿星多 14 辽宁大连百岁老人调查 15 我国百岁老人长寿因素的研究 16 老有所为的中外名人 17 国外百岁老人趣闻 附：1 中国古代的老寿星 2 中国历代帝王的寿命 三 健康标准 四 健康理念第二章 养生歌诀铭言 一 歌诀民谣 二 铭言锦语第三章 名人长寿经验 一 古代长寿人物 二 外国长寿人物 三 现代长寿人物第四章 健康长寿知识 一 老年人的文体活动 二 老年人的饮食养生 三 老年人的疾病防治 四 老年人的心理健康 五 老年人的家庭生活附录后记 三

<<老年人健康长寿须知>>

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>