

<<中老年养生保健大全>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生保健大全>>

13位ISBN编号：9787538847383

10位ISBN编号：7538847383

出版时间：2004-9-1

出版时间：黑科技

作者：王玉学

页数：370

字数：320000

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>

<<中老年养生保健大全>>

内容概要

《中老年养生保健大全》包括中老人生理特征、中老年的概念、中老年人的记忆力为什么会衰退等内容。

<<中老年养生保健大全>>

书籍目录

第一章 中老年人的生理特征 一、中老年人生理特征 1. 中老年的概念 2. 中老年人的记忆力为什么会衰退 3. 中老年人在生活中的情绪对身体有哪些影响 4. 中老年人的五种人格类型分别什么 5. 如何检验自己是否还“年轻” 二、中老年人的生理变化 1. 进入中老年后的生理功能会发生哪些变化 2. 中老年人的外表会发生哪些变化 3. 中老年人的内分泌功能会发生哪些变化 4. 中老年人的大脑功能会发生哪些变代 5. 中老年人的性功能会发生哪些变化第二章 中老年人的心理保健 一、中年人的心理特征 1. 中年人如何保持心理年轻 2. 中年人如何进行心理自我保健 3. 如何正确对待来自生活中的生理压力 4. 教你如何进行自我心理调整 二、老年人的心理特征 1. 步入老年人后的心理会有哪引起变化 2. 影响老年心理特点的因素有哪些 3. 老年人心理变化都有哪些表现 4. 如何有效延缓老年人的心理衰老 5. 如何增进老年人的心理健康 6. 老年人如何预防离退休综合征第三章 中老年人的科学保健 第四章 中老年人常见意外伤害的处理和疾病的预防第五章 中老年人的饮食调养第六章 中老年人常见疾病的饮食调养

<<中老年养生保健大全>>

章节摘录

插图：

<<中老年养生保健大全>>

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>