第一图书网, tushu007.com

<<老年人应该这样养生>>

图书基本信息

书名：<<老年人应该这样养生>>

13位ISBN编号：9787800997532

10位ISBN编号：7800997537

出版时间：2004-1

出版时间：中国三峡出版社

作者：韩冬 编

页数：338

字数：230000

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

第一图书网, tushu007.com

<<老年人应该这样养生>>

内容概要

本书在吸收古今中外老年人养生经验的基础上，结合当今社会老年人所处的自然环境、人文环境的实际情况提炼出了老年人养生的良方；

——拥有一颗青春的心态。

青克不是人生某一时期的标志，它是人应有的心理状态，人老心不老，让心境青春又快乐是老年人养生的第一良方。

——自信人生正当年。

拥有了自信，才能拥有健康；拥有了自信，使人忘却年龄，从心理上不老，从而焕发出蓬勃生气，青春活力。

……

这些养生良方集古聚新，筛选精华，内容充实，简便易行，具有很强的实用性和可操作性，将为老年朋友科学养生提供有益的帮助和积极的指导。

第一图书网, tushu007.com

<<老年人应该这样养生>>

书籍目录

良方一 保持年轻的心态良方二 自信人生正当年良方三 活出一个好心情良方四 夫妻恩爱伴同行良方五 吃出健康和长寿良方六 兴趣广泛多思考良方七 适量运动延衰老良方八 走出家门近自然良方九 生活有序能延年良方十 起居有常精神爽良方十一 学会按摩保健康……

第一图书网, tushu007.com

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