

<<老年保健俱乐部>>

图书基本信息

书名：<<老年保健俱乐部>>

13位ISBN编号：9787806612965

10位ISBN编号：7806612963

出版时间：2000-12

出版时间：上海远东出版社

作者：吴延平 曾正斌

页数：209

字数：133

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>

<<老年保健俱乐部>>

内容概要

本书从健康养生、疾病防治、自我保健、精神调节、饮食起居、运动延年诸方面入手，围绕老年人最基本的日常生活展开，全方位、多侧面地介绍了有关养生、益寿延年和疾病预防，不良卫生习惯的克服等多方面的知识。

<<老年保健俱乐部>>

书籍目录

一、科学养生 延年益寿

- 1.长寿有没有秘诀
- 2.退休后的自我心理调适

.....

二、防治疾病 预防在先

- 1.癌症的发生与预防
- 2.癌症的诊断与治疗

.....

三、自我保健 调节情绪

- 1.老年人应重视自我保健
- 2.注重老年心理健康

.....

四、饮食卫生 起居有常

- 1.科学饮食是养生的保证
- 2.宁带三分饥 只吃八分饱

.....

五、坚持锻炼 长生可求

- 1.晨练先饮水
- 2.慢跑、散步抗衰老

.....

<<老年保健俱乐部>>

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>