

# 岁月痕迹



[岁月痕迹 下载链接1](#)

著者:程云

出版者:上海社会科学院出版社

出版时间:2001-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787806188330

《岁月痕迹》

《老年生理保健》从心理规律的认识上给老人提供了科学而可行的帮助。怎样延缓衰老的进程，防治老年人容易患的疾病，从而延长人的寿命？这是每一个老年人最关心的问题。对此，《岁月痕迹》：

《老年生理保健》做了科学的论述和具体的解答。《曾经沧海——走进老年心理世界》：据世界卫生组织解释，健康是“身体上、心理上和社会适应三方面的完好状态。”所以心理健康是极为重要的问题。人到了老年期，往往会想起两句唐诗：“夕阳无限好，只

是近共黃昏” , 于是出现了“黃昏思想” 和各种心理问题。

作者介绍:

目录: 第一章 光阴蹉跎  
第二章 延年益寿  
第三章 各种疾病的自护和康复  
· · · · · (收起)

[岁月痕迹](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[岁月痕迹](#) [下载链接1](#)

书评

---

[岁月痕迹](#) [下载链接1](#)