

老年保健俱乐部



[老年保健俱乐部_下载链接1](#)

著者:吴延平 曾正斌

出版者:上海远东出版社

出版时间:2000-12

装帧:

isbn:9787806612965

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。

作者介绍:

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

..... (收起)

[老年保健俱乐部](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[老年保健俱乐部](#) [下载链接1](#)

书评

[老年保健俱乐部](#) [下载链接1](#)