

# 中老年人保健200法



[中老年人保健200法\\_下载链接1](#)

著者:罗明泉

出版者:金盾出版社

出版时间:2004-3

装帧:

isbn:9787508228617

全书分为7章，从日常生活、心理、饮食、运动、护理、医药、预防等方面介绍了中老年人200种保健方法。本书内容丰富，方法简便，可操作性强，是中老年人健康长寿的必备读物和基层医务人员参考用书。

作者介绍:

目录: 第一章 日常生活保健

- 一 生活起居保健
  - 生活规律法
  - 良好生活习惯养成法
  - 生活起居安全法
  - 保持益于健康体姿法
  - 生活起居安排法
- 二 睡眠保健
  - 睡前保健法
  - 营造最佳眼眠状态法
  - 提高睡眠质量法
  - 睡眠障碍心理疗法
  - 神经衰弱心理疗法
- 三 季节
  - • • • • (收起)

[中老年人保健200法\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[中老年人保健200法\\_下载链接1](#)

书评

-----

[中老年人保健200法\\_下载链接1](#)