

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](#)