

老年人免疫力与保健常识



[老年人免疫力与保健常识_下载链接1](#)

著者:若兰

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2005-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787506431248

在人生的旅途中，进入老年或离退休是一个大的转折，这一转折将给他们心理状态、生

理机能、生活规律、饮食起居、人际关系、社会交往等带来很大变化，其中以心理变化更为突出、更为重要。失落、孤独、气怒、悲观等不良情绪长期下去将导致食欲减退、睡眠不好、免疫?芟陆怠16.夏晷约不技又兀绕涓抢夏耆俗眈<男哪匝芴膊？

现在全社会都在关心中老年人的健康问题，老人的健康，不只是一个人的问题。“家有一老

作者介绍:

目录: 第一章 步入老年，健亦有道

1 身体变老了

2 心理也老了

3 健康的标准

4 人的寿命

5 影响寿命的因素

6 影响健康的因素

7 老年人抗衰与保健

第二章 加强免疫，强生之道

.....

第三章 绿色饮食，养生之道

.....

第四章 老当益壮，健身之道

.....

第五章 守望生命，养病之道

.....

• • • • • ([收起](#))

[老年人免疫力与保健常识_下载链接1](#)

标签

评论

[老年人免疫力与保健常识_下载链接1](#)

[老年人免疫力与保健常识_下载链接1](#)