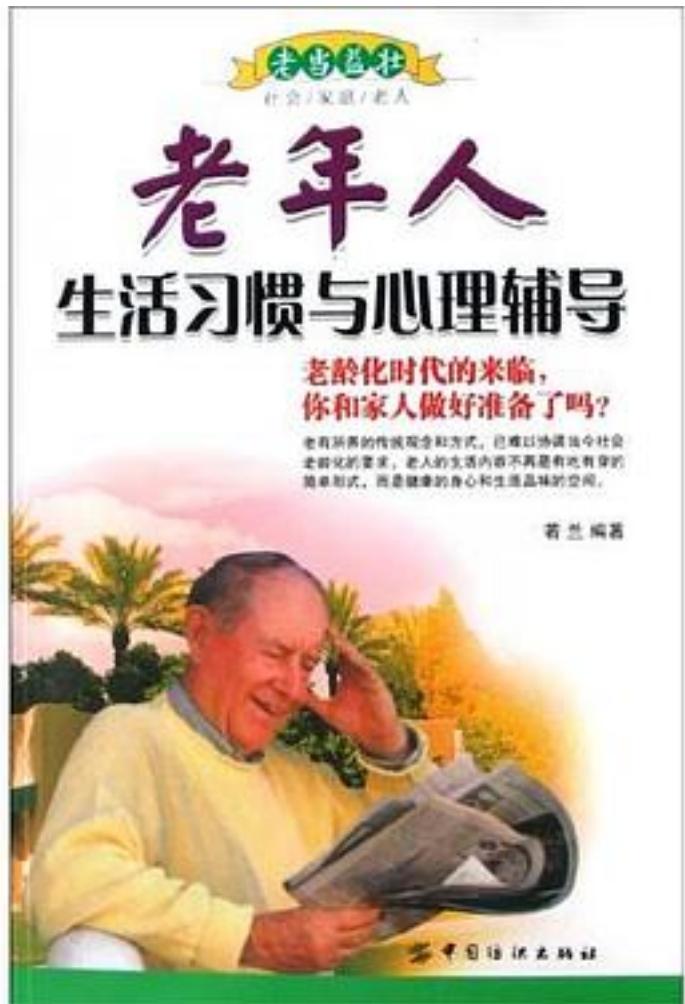


# 老年人生活习惯与心理辅导



[老年人生活习惯与心理辅导 下载链接1](#)

著者:若兰编

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2005-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787506431231

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、免疫机能下降、老年性疾患加重，尤其是老年人最常见的心脑血管疾病。

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，一家之宝”。一家人注重的健康问题，最重要的是老人的健康。老人是一家的健康核心，老人的健康关系到一家人的幸福与安宁。老人生病，会给一家人带来不便。所以，关心老人健康，也是一个社会话题。但是，有关专家认为，目前老人保健观念很强，但是保健的知识却很缺乏，容易给一些打着保健旗号骗钱的人制造可趁之机。所以，老人健康知识的学习是一个家庭学习的重要方面。

老人保健想提高自身免疫力需要有科学的保健配方和必备的保健常识，在正确的引导下才可能确保老人的健康。

本书正是基于此理，从正确认识人体免疫系统及免疫功能，进一步提高对增强自身免疫力的认识，探讨老人的保健问题，希望对大家有所帮助。

作者介绍:

目录: 第一章 身心健康才是真健康

1 老人的身心状态

2 老年人心理健康的标

3 人可老，心不可老

4 性格影响寿命

5 老而将死的心理变化

.....

第二章 贴心关怀，敬老爱老

.....

第三章 豁然开朗，长寿之道

.....

第四章 起居调适，保健之道

.....

第五章 老有所学，年轻之道

.....

第六章 怡情悦性，养气之道

.....

附录

.....

· · · · · (收起)

[老年人生活习惯与心理辅导 下载链接1](#)

标签

老年

## 评论

[老年人生活习惯与心理辅导 下载链接1](#)

## 书评

[老年人生活习惯与心理辅导 下载链接1](#)