

闲窥石镜清我心



[闲窥石镜清我心 下载链接1](#)

著者:张颖

出版者:三秦出版社

出版时间:2000-5

装帧:

isbn:9787806284001

本套丛书围绕着老年期的生理、病理变化和老年人心理特点，全面介绍了有关老年卫生保健的知识，并且非常注重实用性。全套书语言简单明了，文风轻松活泼。本丛书第一辑共分六种，即《霜叶红于二月花——老年常见病防治》、《不觅仙方觅睡方——老年保健常识》、《闲窥石镜清我心-老年心理保健》等。通过阅读，您不仅可以了解老年人的生理特点，也可以知道一些基本的医疗常识，还能够学到一些养生之道以及指导您的饮食和用药的知识等。当您闲暇时可以阅读本丛书，练练养生之功；当您胃口大开时可以阅读本丛书，亲自下厨烹调出能够健体强身的美味食品；当您心情郁闷时可以阅读本丛书，了解老年人心理障碍的现象及其产生的原因，并从老年人特有的不良心境中解脱出来，保持一个愉悦、平和的心理状态。特别是那些可能会患上或者已经患上了某些常见疾病的老年朋友，可以阅读本丛书，了解一些防治常见病的基本知识。从而通过自身调了、自我保健来达到恢复健康、笑对人生的目的；而那些已经卧床不起的老年朋友，也可以通过阅读本丛书增加医疗知识，增强战胜病魔的信心，重新走向幸福的人生。

作者介绍:

目录: 前言一、老年期身心变化与心理健康
.....[\(收起\)](#)

[闲窥石镜清我心_下载链接1](#)

标签

评论

[闲窥石镜清我心_下载链接1](#)

书评

[闲窥石镜清我心_下载链接1](#)