

# 别让衰老从退休开始



[别让衰老从退休开始\\_下载链接1](#)

著者:蒋栋

出版者:军事医学科学出版社

出版时间:2005-6

装帧:

isbn:9787801216953

退休，每个人今天或明天都要面对。它是人生中一次很大的转折，必然使人的心理和生

理产生一系列的变化。有些人没有注意退休后的心理和生理卫生，出现了“退休综合征”，甚至很快出现衰老。本书针对退休者生活中的误区及疑问进行了分析研究，并提供了大量退休者精彩生活的片段，力求倡导一种全新健康的退休生活方式。它不同于一般的老年人保类图书，而是一部关于退休人群身心健康及生活方式的励志健康书。

作者介绍:

目录:

[别让衰老从退休开始\\_下载链接1](#)

标签

评论

没有建设性

-----  
[别让衰老从退休开始\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[别让衰老从退休开始\\_下载链接1](#)