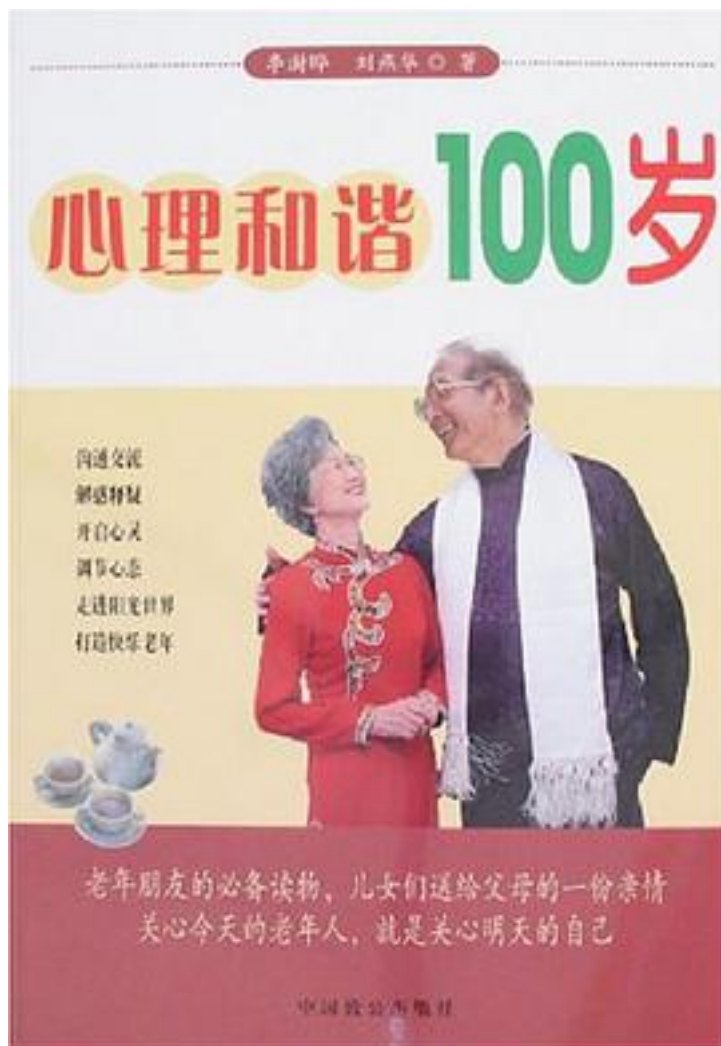


心理和谐100岁



[心理和谐100岁 下载链接1](#)

著者:刘澍晔，刘燕华 著

出版者:中国致公

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787801795397

步入老年或离退休是人生中一次重大的转变。老年人离开了工作多年的岗位，每天的生活内容发生了改变，因此，无论从心态、生理机能、生活规律、饮食起居、人际关系和社会交往等方面来看，都出现了很大变化，其中以心理变化更为突出、更为重要。失落、焦虑、嫉妒、焦躁、抑郁、孤独、悲观等不良情绪长期下去将导致老年人食欲减退、睡眠不好、免疫功能下降、老年性疾患加重，最终给社会和家庭带来严重的不良后果。

现在全社会都在关心老年人的健康问题，老年人对身体疾病与心理疾病要同等对待，做到早诊断，早治疗。延长寿命不能作为老人们唯一的追求目标，在延长寿命的同时，应提高生命质量和生活质量，既要长寿健康，又要活得幸福快乐，活得有意义。

本书以实例和对话的形式出现，介绍了老年人在现实生活中遇到的种种心理疾病和防治方法，内容丰富、新颖，可读性、实用性和借鉴性强，语言简练、通俗易懂，是广大老年朋友的必备读物，也是做儿女们的良师益友。对照书中所描写的人与事，您身边是否也有这样的实例呢？

作者介绍:

目录:

[心理和谐100岁_ 下载链接1](#)

标签

评论

[心理和谐100岁_ 下载链接1](#)

书评

[心理和谐100岁_ 下载链接1](#)