

# 老年人养生



[老年人养生\\_下载链接1](#)

著者:张清华

出版者:中国社会

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9787508716459

老年人在退休以后，由于没有了工作的压力，一下子变得清闲起来，空余时间增多了，这就为从事健身运动提供了时间上的保证。此外，老年人一旦退休，会有一种远离社会

，甚至被社会抛弃的感觉，而且退休后老人的人际交往大大减少，女子独到或成家，更有的老伴已不幸先逝，这些都使老年人的孤寂感增强。孤独是健康的大敌，孤独、寂寞会引发抑郁症，可使癌症发病率增加。通过健身运动，一方面使老人有事可做，不至于觉得过于无聊，另一方面可以促进老人的身心健康，减少老人的疾病发生率，有利于延年益寿。

不可否认，老年人存在着弱点，有一定的劣势，这主要来自于身体的衰老和头脑的僵化。老年人要想改变此种情况，就应该进行科学合理的养生保健，加强学习，积极参与社会生活，树立健康向上的老年观，量力而行地有所作为，潇洒欢乐地颐养天年。

本书主要介绍了老年人养生常识，由于个人水平有限，不全面或错误之处在所难免，热忱地希望同道指正及帮助。我们忠心地希望全国的老年朋友都能健康长寿，“尽其天年”。

作者介绍:

目录:

[老年人养生 下载链接1](#)

标签

老人保健

555

评论

-----  
[老年人养生 下载链接1](#)

书评

-----

[老年人养生\\_下载链接1](#)