

# 中老年健康生活指南



[中老年健康生活指南\\_下载链接1](#)

著者:周际明

出版者:东华大学出版社

出版时间:2007-4

装帧:简装本

isbn:9787811111880

本书着重强调内容的科学性、实用性和通俗性，并将传统养生思想与现代保健知识相结合，寓新潮健康理念于日常生活之中，是一本指导中老年人活得健康、活得快乐、颐养

天年的学习工具书。全书共分七章，主要内容分别是：中老年人的心理特征、中老年人的生理特征、中老年人心理健康指南、中老年人身体锻炼健康指南、中老年人起居方式健康指南、中老年人饮食卫生健康指南和中老年人常见病的预防和保健指南等。本书力求浅显易懂，使中老年读者有所学、有所用，为自身的快乐生活、健康长寿提供一定的帮助。

作者介绍:

目录:

[中老年健康生活指南\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[中老年健康生活指南\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[中老年健康生活指南\\_下载链接1](#)