第一图书网, tushu007.com

<<中老年人自我保健方法>>

图书基本信息

书名：<<中老年人自我保健方法>>

13位ISBN编号：9787508210513

10位ISBN编号：7508210514

出版时间：2003-4

出版时间：金盾出版社

作者：任嘲

页数：213

字数：160000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<中老年人自我保健方法>>

内容概要

本书科学地介绍了中老年人的自我保健知识和方法，包括心理调摄、生活起居、游玩娱乐、顺应时令、科学饮食、食疗药膳、运动及按摩等。
内容丰富，文字通俗，方法实用，适合城乡广大中老年人学习应用，也可供基层医务工作者阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

<<中老年人自我保健方法>>

书籍目录

一、心理善调摄 中老年人的心理需求 适应新的生活规律 心理减压18法 克服回归心理 克服“黄昏心理” 与心理惰性作斗争 驱逐悲伤 善调情志 遣散抑郁 情绪紧张易致病 心胸开阔有益长寿 笑口常开 讲究打扮 丧偶老年人找个伴 性与老年健康 学而忘老 放喉歌唱调节情绪 听曲消愁 如何消气 松驰疗法除焦虑 不良心理引起的老年病 谨防抑郁症 性格内向者防脑出血 冠心病从心理调治二、起居不违常 注意居室卫生 居室的温、湿度 常开的门窗 洗澡的学问 老年人洗澡4忌 冷水浴益健康 洗冷水浴的学问 口勤漱，齿勤刷 讲究刷牙方法 背宜常暖 善待双脚 睡眠的姿势 午睡莫小视 怎样才能安然入睡 先睡心，后睡眠 醒生不要急于起床 冠心病患者宜睡倾斜床 ……三 游乐增活力四 四季顺天时 五 饮食有节制六 食疗、药膳助延年七 运动强体魄八 按摩祛衰弱

第一图书网, tushu007.com

<<中老年人自我保健方法>>

编辑推荐

合理地管理自己的生活，可以抑制衰老过程的进行。
老年人在离、退休后一定要科学地、合理地安排生活，养成新的生活习惯，对自己实行科学管理，尽快适应新的生活规律，保证晚年的心理和生理健康。
　本书分为8个部分，分别介绍了中老年人自我保健方法，内容包括心理调摄、生活起居、游玩娱乐、顺应时令、科学饮食、食疗药膳、运动及按摩等。
每篇若干题，每题讲述某一具体内容，使中老年读者有所学，有所用，为健康长寿提供有益的帮助。
本书提供了许多建议，简单实用、容易理解，是中老年朋友自我保健的好朋友！

第一图书网, tushu007.com

<<中老年人自我保健方法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com