

<<别让衰老从退休开始>>

图书基本信息

书名：<<别让衰老从退休开始>>

13位ISBN编号：9787801216953

10位ISBN编号：7801216954

出版时间：2005-6

出版时间：军事医学科学出版社

作者：蒋栋

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>

<<别让衰老从退休开始>>

内容概要

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。

<<别让衰老从退休开始>>

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>