

<<老年保健养生选粹>>

图书基本信息

书名：<<老年保健养生选粹>>

13位ISBN编号：9787806891629

10位ISBN编号：7806891625

出版时间：2003-12

出版时间：珠海出版社

作者：董宪瑞

页数：256

字数：202000

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>

<<老年保健养生选粹>>

内容概要

保持心理年轻是哲理养生学的一个重要内容。

科学研究证实，人的平均寿命在百年以上。

而有人往往还不到60岁就出现衰老，除生理因素外，还有心理因素，“60岁为老”这一传统观念给人们的心理造成很大压力，能否摆脱和走出这一误区，直接关系到晚年生活的质量。

正如有的人说的那样：“假如你认为自己不老，你就会永远年轻；你以为自己老了，那么就真的老了”。

这个道理说明，心理老化是真衰老，是从内往外的衰老。

因此，人们说：保持心理年轻是“长生不老”的“金钥匙”。

现代医学研究认为，人的心理年轻，内分泌系统就如同正常人一样健康。

<<老年保健养生选粹>>

书籍目录

心理保健篇 测测你的心理年龄 老年人心理健康八大标准 心理年轻是长生不老的“金钥匙”、老年人心理保健八法 保持心理健康六法 心理平衡可抗衰 平衡情绪四法 心理减压八法 离退休人员常见的5种偏异心理 戒除“四心” 快乐长寿 老年人快乐生活三心、二意、四乐 舒乐八法 老年人要克服怀旧心理 战胜忧虑恐惧心理七诀 养生之道篇 把握你身边的健康指数 孔子的养生之道 老子的养生观 徐特立的高寿之道 邓小平养生有方 杨振宁的养生之道 于光远的八字养生经 其他古今名人养生之道 早衰的五大征兆 人类衰老的十大主要原因 可使人早衰的物质 使人年轻的小窍门 养生要保持“三和” 健康四忌 主动养生“二不”“二无”、老年人养生“六不” 保健养生揉“五区” 健身养生七字诀 老年人养生“十诀” 健康生活十大流行风 保健养生“十乐” 老人健康生活“八少八多” 欲人生 肠中清 干嚼有益健康 细嚼慢咽的九大好处 老年人护牙固齿方法多 改善老年人记忆力四法 保健防癌八条长寿秘诀篇 饮食保健篇 运动健身篇 防病疗疾篇 民间验方篇 养生保健谣

<<老年保健养生选粹>>

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>