第一图书网, tushu007.com

<<康乐晚年:老年生理和心理健康大全>>

图书基本信息

书名：<<康乐晚年:老年生理和心理健康大全>>

13位ISBN编号：9787807030874

10位ISBN编号：7807030879

出版时间：2004-5

出版时间：百家出版社

作者：珍妮·韦 (WeiJeanne)

页数：270

字数：326000

译者：竞雄

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

内容概要

这是您献给至爱双亲的最好礼物，也是您终身享用不尽的健康秘法。
美国医学权威力荐的健康宝典。
从现在起就关注您的健康和生活质量，会使您的晚年更快乐更有味。
本书与其他同类书区别在于：它提供了终身享用不尽的方法。
不论年长者还是年轻人，只要运用这种方法便能长期保持良好健康状况和独立生活能力。
涵盖了老年学的最新研究成果，不愧为老年人改进健康状况的指路明灯。
本书是献给至爱双亲的最好礼物，也是人们终身享用不尽的健康秘法。
改进健康状况、提高生活质量是我们关注的终极，本书与其他同类的区别在于：它提供了终身享用不尽的方法，不论年长者还是年轻人，只要运用这种方法便能长期保持良好健康状况和独立生活能力。
当我们日渐衰老时，吸烟、酗酒、吸毒这样的生活习惯，锻炼、营养、对感冒与肺炎的免疫力等诸因素都与身体功能密切相关。
《康乐晚年——老年生理和心理健康大全》一书涵盖了老年学的最新研究成果，不愧为老年人改进健康状况的指路明灯。
然而，不得病并不能确保生活质量。
人的灵活度、独立性、认知功能、心理状态、社交网起到重要作用。
令人欣慰的是，老年人往往并不将不生病看作健康的唯一标志。
事实上，人们常以非医学观点来衡量健康与否。
比如，有人也许会说：“我感觉不错，能蹦会跳。
我即便血压高，也能记住许多人和地方。
我喜爱桥牌俱乐部和一起散步的伙伴们。
” 最近研究表明，改进生理功能，保持良好心境和提高生活质量是可以做到的。
至于如何改进各种功能，我们已长了不少见识。
达到康乐晚年的目标并不高不可攀。
这才是真正激动人心的时刻。

书籍目录

序前言第一部分 康乐晚年 第一章 何谓老年 第二章 顺利进入老年行列 第三章 促使保健体制为你服务 第二部分 老年思想和身体变化须知 第四章 你的心 第五章 你的生殖系统 第六章 你的思想 第七章 你的感官 第八章 你的皮肤、头发和指甲 第九章 你的肌肉和骨骼系统 第十章 你的乳房 第十一章 你的泌尿系统 第十二章 你的呼吸系统 第十三章 你的肠胃系统 第十四章 你的内分泌系统 第十五章 你的免疫系统 第十六章 你的口第三部分 适应生活的转变 第十七章 退休 第十八章 你的家 第十九章 危险与权利 第二十章 临终决定 第二十一章 伤恸第四部分 帮助年迈双亲 第二十二章 帮助你的老年双亲第五部分 最新的抗老治疗 第二十三章 “ 健康老年 ”的研究与治疗

第一图书网, tushu007.com

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