第一图书网, tushu007.com

<<退休·健康新旅程>>

图书基本信息

书名：<<退休·健康新旅程>>

13位ISBN编号：9787810603782

10位ISBN编号：7810603787

出版时间：2004-7

出版时间：第二军医大学出版社

作者：方瑞英

页数：324

字数：196000

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

<<退休·健康新旅程>>

内容概要

本书以全新的理念诠释“退休”的深刻内涵。
退休不是人生的退休，而是人生的第二次起跑点。
乐观向上，与时俱进。
爱惜自己，就要珍视健康。
愉悦的心态，健康的身体是人世间最可宝贵的财富。
为此，提倡科学、健康的生活方式，学做自己的保健医生，培养多元化的情趣，重视饮食起居，坚持身体健康，让衰老姗姗来迟。
家庭是人生的港湾，营造和睦温馨的家庭氛围，突显重要，亦必然是本书论述的焦点。
作者在撰写中结合自己与周围的实际，行文深入浅出，故事生动活泼，真实感人。
这是一部有益于中老年人，特别是刚刚退休的人员，集科学性、趣味性、实用性、前瞻性于一体的佳作。

第一图书网, tushu007.com

<<退休·健康新旅程>>

书籍目录

第一篇 退休——新生活的开始 第一章 在新的旅程上做赢家 第一节 退休不是人生的退休 第二节 防止或减少“退休综合征” 第三节 情绪的自我调节及心理调适 第四节 走向退休后的崭新人生 第五节 发达国家银发族生活剪影 第二章 人生百岁不足奇 第一节 有关生命的学说 第二节 中国人的平均寿命 第三节 21世纪医学革命的里程碑 第三章 用健康的钥匙开启长寿之门 第一节 健康为幸福之本 第二节 身心健康第二篇 怎样延缓衰老 第一章 让衰老姗姗来迟 第一节 认识衰老的客观规律 第二节 延缓衰老从这里开始 第二章 运动、睡眠与衰老 第一节 运动与衰老 第二节 睡眠与衰老 第三章 绿色生活与延缓衰老 第一节 与绿色生活相伴 第二节 远离环境污染 第三节 回避生活享受中的风险 第四节 家居污染不容忽视 第四章 让理财活动相伴终身 第一节 健康与财富 第二节 提倡适度消费第三篇 学做自己的保健医生 第一章 老年人常见病的防治 第二章 老年人常见恶性肿瘤的早期信号 第三章 医药常识及家庭自救 第四篇 均衡营养 增强健康 ……第五篇 放飞美好的心情参考文献后记

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