

<<离退休人员健康必读>>

图书基本信息

书名：<<离退休人员健康必读>>

13位ISBN编号：9787508228372

10位ISBN编号：7508228375

出版时间：2004-3-1

出版时间：金盾出版社

作者：李清亚等

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>

<<离退休人员健康必读>>

内容概要

本书介绍了正确面对衰老与健康，老年人生理变化，离退休后的心理调适及如何科学安排日常生活，讲究合理膳食和饮食卫生，坚持健身运动，防治老年常见病，处理好人际关系等知识。内容丰富新颖，方法科学实用，语言通俗易懂，是广大离休人员的必备读物。

<<离退休人员健康必读>>

书籍目录

第一章 正确面对衰老与健康 一、衰老可延缓 二、人活百岁不为奇 三、健康不是福 第二章 老年人生理变化 一、皮肤、毛发的变化 二、身材与体得 三、感觉器官 四、呼吸器官 五、消化器官 六、循环器官 七、神经组织 八、泌尿系统和重殖器官 九、血液与淋巴组织 十、内分泌器官 十一、运动器官 十二、免疫器官 第三章 离退休老年人心理状态与调适 第四章 科学安排退休后的日常生活 第五章 讲究合理膳食 第六章 注间饮食卫生 第七章 坚持健身运动 第八章 防治老年常见病 第九章 处理好人际关系

<<离退休人员健康必读>>

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>