

# 《中老年健康长寿小百科》

## 图书基本信息

书名：《中老年健康长寿小百科》

13位ISBN编号：9787538419856

10位ISBN编号：7538419853

出版时间：2003年1月1日

出版社：吉林科学技术出版社

作者：张绍民

页数：486

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《中老年健康长寿小百科》

## 内容概要

本书内容丰富，条理清晰，语言通俗，举凡中老年人身体健康中的生理、心理、日常健康、科学长寿、保健养生、休闲养心、营养调理、性爱幸福、美容、健体、疾病护理等，洋洋大观，无一不是中老年人在生活中所实际碰到或要实际运用的。全书实用性强。相信本书能给广大中老年朋友带来健康、长寿和幸福。

# 《中老年健康长寿小百科》

## 书籍目录

生理心理篇 中老年人的生理 新陈代谢的变化 内分泌系统的变化 泌尿生殖系统的变化 脑与脊髓的变化 呼吸系统的变化 消化系统的变化 心脏与血管的变化 感觉器官的变化 骨与肌肉的变化 血液系统的变化 免疫功能的变化 中老年人的心理 中年人的心理特点 老年人的心理特点 老年人的“成就需要” 老年人的精神寄托 老年恐惧症 老年人的孤独感 老年人的猜疑心理 老年人的自私心理 老年人的唠叨 老年人的嫉妒心理 老年人的固执心理 老年人的“返老还童”现象 老年人的“隔代亲”心理 日常健康篇 中老年与烟酒茶奶 提倡饮奶 蜂蜜是补品 怎样选用果汁饮料 吸烟与健康 中老年人饮酒适量可健身 中老年人吃糖宜少忌多 老年人如何饮水最好 老年人饮茶10大注意事项 矿泉水的功能 咖啡的提神功能 中老年的精神陶冶 老年学习有益健康 老年与阅读 退休后的生活 情绪影响健康 培养良好情绪的原则 调节情绪的方法 情神情绪与健康长寿 七情调养 交友谈心有好处 做到豁达超脱 反馈的作用 恰到好处地使用惊吓 转移目标的妙处 音乐有益 适当地激怒 安慰的作用 ..... 旅游与健康 中老年日常实用保健技巧 生活中来 中老年人的居室安排 保健养生篇 科学长寿篇 休闲养心篇 营养调理篇 美容健体篇 性爱幸福篇 疾病护理篇

# 《中老年健康长寿小百科》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)