

《中国老年百科全书》

图书基本信息

书名：《中国老年百科全书》

13位ISBN编号：9787533835217

10位ISBN编号：7533835212

出版时间：2000-6

出版社：浙江教育出版社

作者：陈昭典编

页数：950

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

内容概要

为了满足广大老年人“了解自我，保护自我”的要求，为了满足老年人们“老有所学，老有所为，老有所医，老有所乐，老有所养，老有所教”的自我学习、自我教育的愿望，我们组织出版了这部《中国老年百科全书》。全书分“老年生活”“老年养生”“老年娱乐”“老年保健”四大篇，共66个栏目，近千个条目，数百幅插图，计130多万字。

“老年生活”篇主要为经历更年期和退休，进入人生“第二个驿站”的人们答疑解惑：如何看待退休，怎样进行角色的转换和心理调适；家庭在退休生活中的地位，亲情友情的重要性，如何自理好这些关系，营造良好的退休生活环境。对于希望了解有关老年人心理、心理健康知识的人来说，“生活卫生”“老年性生活”等专题也许能提供一些帮助。

书籍目录

第一篇 老年生活 一 退休生活 生活理念 婚姻家庭 人际交往二 生活卫生 生活习惯 居住环境 睡眠卫生 高龄老人的安全保护 三 老年性生活 老年人与性 老年人的性特点 老年人的性和谐 老年人的性功能障碍 疾病患者的性生活 老年人性保健 四 学习·再就业 学习求知 再就业 五 老年理财 老年理财意义 经济保障型理财 风险收益型理财 鉴赏投资兼顾型理财 六 法律常识 老年人的人身权利 老年人的社会经济权利 老年人的房产权与继承权 老年人的婚姻自主权 老年人的知识产权 老年人的自我保护 第二篇 老年养生 一 长寿之道 正确认识老年 科学面对衰老 延年益寿的理论与实践 日常保健 二 营养与进补 基本营养素与老年营养需求 老年人的科学膳食 疾病患者的营养 老年进补 疾病患者的进补 三 运动健身 体育锻炼与身心健康 老年人的体育卫生 体育锻炼的自我监督 常用的体育锻炼项目 气功保健 老年人自我保健按摩 常见病的体育疗法 老年常见病的自我按摩 四 心理保健 第三篇 老年娱乐 第四篇 老个保健

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