

# 《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

出版社：金盾出版社

作者：李清亚等

页数：203

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)

# 《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

- 1 衰老可延缓
- 2 人活百岁不为奇
- 3 健康才是福

### 第二章 老年人生理变化

- 1 皮肤、毛发的变化
- 2 身材与体重
- 3 感觉器官
- 4 呼吸器官

.....

### 第三章 离退休老年人心理状态与调适

.....

### 第四章 科学安排离退休后的日常生活

.....

### 第五章 讲究合理膳食

.....

### 第六章 注意饮食卫生

.....

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