

《健康老人》

图书基本信息

书名：《健康老人》

13位ISBN编号：9787810108713

10位ISBN编号：7810108719

出版时间：2006-6

出版社：上海中医药大学出版社

作者：王文良

页数：186

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

《健康老人》

内容概要

老年，是生命中的黄金岁月，是颐养天年的美好时光，是品味人生、享受人生、完美人生的重要阶段。老年，并不意味着生命快到尽头，也不是体弱、衰老和病痛的专用名。拥有健康快乐，这样的老年生活是我们每个人的向往。

老年人的幸福、快乐，最重要、最根本、最基础的就是健康。其实，健康就在每个人自己的手中，就看你如何把握。健康需要每天去经营，依食住行吃喝玩乐样样要讲科学。

本书从生活起居、合理膳食、健康行为、运动锻炼、心理健康、疾病防治、养生保健、家庭用药、家庭急救这九个方面着手，用图文并茂的方式，以通俗易懂的语言，为老年朋友讲述如何养成健康的生活方式，认真管理好自己的身体，健康快乐的活过100岁。

作者简介

王文良 副主任医师。1967年出生，1992年毕业于复旦大学公共卫生学院，现任上海市健康教育所社会教育科主任，10余年来，一心致力于健康教育事业，先后发表健康教育论文14篇，科普文章40余篇，编写科普小册子20多种。目前，还同时从事上海建设“健康城市”健康教育工作的组织、策划、实施和评价，以及社区健康促进志愿者队伍建设等方面的工作。

《健康老人》

书籍目录

第一部分 生活起居篇第二部分 合理膳食篇第三部分 健康行为篇第四部分 运动锻炼篇第五部分 心理健康篇第六部分 疾病防治篇第七部分 养生保健篇第八部分 家庭用药篇第九部分 家庭急救篇

《健康老人》

编辑推荐

本书从生活起居、合理膳食、健康行为、运动锻炼、心理健康、疾病防治、养生保健、家庭用药、家庭急救这九个方面着手，用图文并茂的方式，以通俗易懂的语言，为老年朋友讲述如何养成健康的生活方式，认真管理好自己的身体，健康快乐的活过100岁。

《健康老人》

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