

# 《岁月痕迹》

## 图书基本信息

书名：《岁月痕迹》

13位ISBN编号：9787806188330

10位ISBN编号：7806188339

出版时间：2001-1

出版社：上海社会科学院出版社

作者：程云,何聿光

页数：239

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《岁月痕迹》

## 内容概要

《岁月痕迹:老年生理保健》从心理规律的认识上给老人提供了科学而可行的帮助。怎样延缓衰老的进程,防治老年人容易患的疾病,从而延长人的寿命?这是每一个老年人最关心的问题。对此,《岁月痕迹:老年生理保健》做了科学的论述和具体的解答。《曾经沧海——走进老年心理世界》:据世界卫生组织解释,健康是“身体上、心理上和社会适应三方面的完好状态。”所以心理健康是极为重要的问题。人到了老年期,往往会想起两句唐诗:“夕阳无限好,只是近黄昏”,于是出现了“黄昏思想”和各种心理问题。

# 《岁月痕迹》

## 书籍目录

第一章 光阴蹉跎

第二章 延年益寿

第三章 各种疾病的自护和康复

# 《岁月痕迹》

## 编辑推荐

《岁月痕迹——老年生理保健》：人到底能够活几岁？说法不一。有一种“比照动物”的理论认为：“人类本来是动物的一种，人的理想寿命可比照动物的寿命来计算。很多动物从出生时起至发育成熟为止的这段时期，与其整个寿命成一与五之比，例如狗活至3岁已十分成熟，所以狗的寿命可长至15岁，而人的成熟期大到是25岁，以其5倍，人的理想寿命应为125岁。

# 《岁月痕迹》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)