

《漫话健康》

图书基本信息

书名：《漫话健康》

13位ISBN编号：9787530837276

10位ISBN编号：7530837273

出版时间：2005-1

出版社：天津科学技术出版社

作者：魏玉良

页数：184

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

《漫话健康》

内容概要

人生就像一部包罗万象的历史巨著，由于处于繁忙中的人，脚步太匆忙，注注顾不上去读，去思考。如果能够静下来去读读想想，不仅是一种乐趣的享受，而且会终身受益。魏玉良便是受益者之一。魏玉良1930年生，1946年参加革命，当过兵，参加过抗美援朝战争，当过记者，编过书，从事过人事工作，可谓见多识广，阅历丰富。然而，在繁忙的年月，哪有闲暇去追忆以注呢？离休后的老年生活给了他新的追求，这本点滴杂谈虽然都是些不起的小文章，却反映了笔者从感受生活到享受生活，从品味生活到点缀生活这种健康向上的人生追求。把自己那些难忘布富有意义的切身经历、真实的体会以及养生之道的心得感受整理发表，不仅有益于社会，而且充实了自身的老年生活，延缓了衰老。

《漫话健康》

书籍目录

淡泊名利 有益健康睡眠与健康空气与健康酷暑话健康“老年俏”益健康暮年老人话空巢心理健康 延年益寿自找快乐 有益健康自立为乐 勤劳益寿聊天有益健康话说心理健康宽容是健康之道广交朋友 有益长寿精神疗法有益健康心宽益寿药物与健康走出困惑 寻找快乐旅游有益健康潇洒度晚年攀比有损健康情绪与健康淡泊名利 心安寿延看电视注意保健幽默与健康话说“回归心理”以书为友 快慰人生出汗与健康在笑中养生自信是成功之本思想充实是健康的基础不生气乃养生之道暮年话疲劳动静结合 有益养生警惕噪音伤害久玩“麻将”有害健康勤用脑有益记忆祛抑郁 促健康“懒”是病之源漫话“心理平衡”……

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