

《攀登百岁高峰》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787040364620

丛书名：金色九九丛书

内容简介

大多数老年人虽然脱离了原来的工作岗位，但仍保持着旺盛的精力和求知欲。为了适应我国老龄化社会的新形势，我们要多途径、多渠道满足老年人不断增长的精神需求和文化需求，其中，为老年朋友提供丰富多彩的读物是重要的内容。

《金色九九丛书：攀登百岁高峰》遵循“老有所教，老有所学，老有所为，老有所乐”的理念，贴近老年朋友的生活，是一套“有营养”的小册子。希望它能够为老年朋友解决生活问题，增添生活情趣，成就健康金色晚年！

作者简介

牛飏，1982年毕业于徐州医学院，从事近30年老龄工作和老年保健工作，现任《老年周报》总编、江苏省老年大学协会副会长兼秘书长，社会工作师，撰写出版过《健康向你走来》、《关注银色浪潮》、《老年与长寿》、《中老年性知识百问》等书，论文多次获得全国和省级奖，对养生保健和自然疗法经长期的思考和实践，有独到的见解和经验，提出CN健康百岁组方，创立CN康复调理法。

目录

第一讲 观念先行

观念决定态度，态度决定行为，行为决定效果

- 一、健康是可持续的平衡
- 二、健康第
- 三、保健是责任
- 四、健康需要尊重科学+运用智慧
- 五、健康需要树立信心+认真行动

第二讲 保健思维方法

保健思维不正确比保健方法缺乏更易出问题

- 一、单因果思维
- 二、多因果思维

[显示全部信息](#)

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