

<<中老年保健精粹>>

图书基本信息

书名：<<中老年保健精粹>>

13位ISBN编号：9787117056076

10位ISBN编号：711705607X

出版时间：2003-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：张建，华琦 主编

页数：321

字数：373000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<中老年保健精粹>>

### 内容概要

延年益寿、健康一生自古以来就是人们的共同愿望。

古人云，“度百岁乃去”。

更有传说中的彭祖，生自尧，经虞、夏、商代，年700余岁。

这位中国古代摄生有道的“老寿星”，几乎成了家喻户晓的人物。

我们的中老年朋友，当然会笑称这是神话。

说到百岁，恐怕也会马上摆手说：“我可不想活那么大！”其实，当今我们的百岁老人虽然还是少数，但寿高八九十岁的老人已比比皆是。

随着社会进步与经济水平的发展，老年人在人口中的比例将会越来越大，他们的晚年生活质量，尤其是如何防治疾病、保持健康也越来越成为医疗卫生界的突出课题和群众最关心的话题。

现在，呈现在您面前的这本《中老年自我保健精粹》，是由在治疗老年病方面经验丰富的宣武医院的专家、教授们亲自捉笔，书中不仅介绍了中老年保健知识，并且针对当前中老年朋友们的常见病症和多发病——包括老年性痴呆、老年性聋、老年性骨质疏松、打鼾、便秘、头痛、老年人常见的急症及家庭自救、老年心理健康、高血压病、冠心病、糖尿病、脑卒中、脂质代谢紊乱、慢性阻塞性肺疾病、肺结核、肺炎、非典型肺炎、支气管哮喘、老年脏器功能不全等的病因、症状、防治与康复等问题，进行了深入浅出的介绍和讲解。

全书内容科学先进、丰富实用，形式新颖独特、图文并茂，文字精辟通俗、简明易懂，是中老年朋友们最适宜的健康顾问。

“未病先防，既病防变”，是中国传统医学的主导思想。

从这本书中您可以看到，无论您目前是否出现上述病症或疾病，防治的最基本最主要的措施其实是一致的，那就是适当的运动和合理的饮食。

生命在于运动。

“长寿之路就在足下”。

散步、跑步是最简单易行的运动方式。

《黄帝内经》中就称：“夜卧早起，广步于庭，活动形体，条达生气。

”运动使人舒展筋骸，流畅气血，调剂精神，充满活力；同时又使您的血脂下降，腰围大减，何乐而不为？

饮食有节，平衡营养。

多吃谷物、蔬菜、瓜果，加以适量的高脂肪和堕食品。

饮食不忌素淡，却忌肥腻。

贪食肥腻，古人称伤神损寿，在现代众所周知，是动脉硬化、高血脂、脂肪肝等多种疾病的成因。

因此，您千万不要贪一时口舌之快，而让疾病缠身！

## <<中老年保健精粹>>

### 书籍目录

中老年保健知识 一、老年期痴呆 1.遗忘是疾病吗 2.年龄对记忆力有影响吗 3.遗忘会发展为痴呆吗 4.什么叫做痴呆 5.什么是老年期痴呆 6.什么是阿尔茨海默病 7.什么是血管性痴呆 8.还有哪些疾病可以出现痴呆 9.痴呆的表现有哪些 10.如何知道痴呆的严重程度 11.痴呆患者为什么要到医院就诊 12.如何诊断老年期痴呆 13.得了痴呆怎么办 14.治疗痴呆的药物有哪些 15.继发性痴呆的治疗重点是什么 16.哪些因素与痴呆有关 17.如何照料痴呆患者 二、打鼾 1.睡眠时打呼噜是不是病 2.怎样才算是病态呢 3.睡眠呼吸暂停综合征病人与正常人的睡眠有什么不同 4.人为什么会打鼾和憋气 5.得了睡眠呼吸暂停综合征对于健康有什么影响 6.得了睡眠呼吸暂停综合征应该怎么办 三、便秘 1.什么是便秘 2.为什么会便秘呢 3.便秘有哪些原因 4.便秘都有哪些害处 5.有了便秘后应该做哪些检查 6.有了便秘应该如何治疗 四、老年性聋 1.什么是老年性聋 2.老年聋多见吗 3.人的年龄和听力之间是一种什么样的关系 4.老年性聋的病因是什么 5.老年性聋都有什么特点或特征 6.怎样才能确定是不是得了老年性聋 7.哪些疾病与老年性聋有关 8.老年性聋是不是能够随它去 9.能不能通过吃药、打针治好老年性聋 10.可不可以买个助听器戴上以缓解耳聋的症状 11.各种助听器的性能和优缺点是什么 五、老年性骨质疏松 1.什么是骨质疏松 2.骨质疏松有什么临床症状 3.为什么老年人易患骨质疏松 4.骨质疏松如何诊断、预防和治疗 六、老年心理健康 七、头痛 八、老年脏器功能不全及其防治 九、老年人常见的急病及家庭自救中老年常见疾病

<<中老年保健精粹>>

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:<http://www.tushu007.com>