

<<老年健康必读>>

图书基本信息

书名：<<老年健康必读>>

13位ISBN编号：9787120020699

10位ISBN编号：7120020692

出版时间：1994-07

出版时间：水利电力出版社

作者：郭有声

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>

<<老年健康必读>>

内容概要

内容提要

本书回答了老年人经常关注的、有关延缓衰老与老年自我保健的问题，诸如人是怎样衰老的、防老先从哪儿开始、推迟衰老的方法、老年人的合理营养、老年人的精神卫生、老年人常见病的防治、春夏秋冬如何防止老病复发、老年人的性生活问题、长寿老人养生经验等，对于延年益寿、防病健身具有重要的指导作用。

《必

读》一书在手，受益终身。

本书文笔流畅，语言简练，通俗易懂，科

学实用。

可供所有老年人参阅，也是子女和亲友赠送长者的最好礼物。

<<老年健康必读>>

作者简介

作者简介

郭有声，男，1939年10月生。

60年代初毕业于中国医科大学本科医疗系。

曾做过

内外科临床医师和全国高等医学教育管理工作，现任中华人民共和国卫生部直属人民卫生出版社副社长、编审，并担任中国出版工作者协会理事、中国编辑学会理事、中国书刊发行协会理事、中国农村卫生协会常务理事和中国科普作家协会会员，1992年起享受国务院颁发的政府特殊津贴。

曾出版

过医学著作10余部，发表过医学科普论文百余篇，并获中华医学会等颁发的优秀论文证书。

<<老年健康必读>>

书籍目录

- 目录
- 前言
- 人是怎样衰老的
- 防老先从哪儿开始
- 良好的心理卫生是推迟衰老的灵丹妙药
- 如何解除老年人寂寞孤独感
- 老年人应注意合理的营养
- 延缓老年性耳聋的到来
- 老花眼可以推迟
- 青光眼是怎么回事
- 老年性白内障何时手术好
- 老年人春夏秋冬应谨防的病
- 春来应防“老伤”复发
- 盛夏老年人应防中暑
- 深秋老年人要严防心肌梗死
- 冬寒当心勾起“老胃病”
- 老年人常见的心脏病及早期发现
- 心绞痛急性发作的自救
- 要重视老年心律失常
- 老年人高血压病的防治
- 老年人低血压要紧吗
- 老年高脂血症的防治
- 老年人肥胖与减肥
- 老年人应注意预防中风
- 老年人晕厥、眩晕的常见原因及处理
- 怎样知道自己是否患了糖尿病
- 老年人低血糖的常见原因及处理
- 老年人也能得甲状腺机能亢进症
- 老慢支、肺气肿、肺心病是怎么回事
- 为什么要重视老年人肺炎
- 老年人常见消化系统疾病的特点和防治
- 老年性便秘与对策
- 老年人为什么夜尿多和易患尿路感染
- 老年人的前列腺肥大
- 老年人尿潴留的常见原因及处理
- 老年健忘与老年痴呆
- 老年人的睡眠时间与失眠防治
- 如何正确对待更年期综合征
- 老年女性外生殖器疾患及阴道炎的防治
- 老年人震颤麻痹是个什么病
- 老年人要当心骨折
- 老年人为什么容易得颈椎病
- “老年肩”的自我防治
- 老年人腰腿痛的防治
- 老年人牙齿松动、拔牙与镶牙

<<老年健康必读>>

老年人鼻出血的原因及处理
老年人的皮肤保护
老年人与性生活问题
老年人的穿戴打扮卫生
老年人卧室的合理布置
老年人与茶、酒、烟
老年人常见恶性肿瘤的早期信号
老年人要进行健康检查
老年人外出旅游时应带些什么药
老年人要注意防止意外伤害事故
长寿老人养生经验摘录
孔子养生之道
庄子养生方法
华佗“五禽戏”健身法
孙思道养生要妙
孙墨佛养生经验
许德珩长寿之道
乾隆皇帝十六字长寿秘诀
康德的养生名言
丘吉尔的“自我松弛术”
老年人家庭适用的治疗技术
氧气吸入法
人工呼吸法
心脏按摩法
创伤止血法
病人搬运法
热敷法
冷敷法
酒精擦浴法
鼻饲法
灌肠法
推拿法
捏脊法
拔火罐法
常用临床化验正常值
血液一般化验
血液生化及免疫学化验
尿液化验
粪便化验
老年人用药须知和常用药物简介
常用药物表
常用镇静催眠药
解热镇痛药
常用抗癫痫药
抗精神失常药
中枢兴奋药
常用升压药

<<老年健康必读>>

常用抗惊服药
强心药
抗高血压病药
利尿药和脱水药
常用制酸药和解痉药
常用消化药
常用泻药
常用止泻药
常用镇咳、祛痰药
常用平喘药
常用止血凝血药
常用补血药
维生素类药
肾上腺皮质激素类药
常用抗过敏药
降血糖药
常用磺胺类药
常用抗生素类药
抗结核药
常用消毒防腐药
常用驱肠虫药
常用抗疟药

<<老年健康必读>>

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>