

<<老爸老妈的健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<老爸老妈的健康宝典>>

13位ISBN编号：9787122007148

10位ISBN编号：7122007146

出版时间：2007-7

出版时间：化学工业

作者：李军

页数：217

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>

<<老爸老妈的健康宝典>>

内容概要

本书是一本关于老爸老妈即老年人保健养生的科普读物。

作者用亲切通俗的语言讲述老年人日常养生保健的专业知识，内容包括老年人手足、肌肉、皮肤、五官、消化系统的保健，老年人常见病的防治、老年人防癌、老年人用药常识等，丰富实用，图文并茂。

<<老爸老妈的健康宝典>>

书籍目录

- 永远陪在您身边（代序）
- 一、老年人手足的保健
1. 老年人与足跟疼痛
 2. 拥有一双好脚
 3. 治一治腰腿痛
 4. 手发抖与腿打颤
- 二、老年人肌肉的保健
1. 肌肉损伤的对策
 2. 拔罐疗法
- 三、老年人皮肤的保健
1. 别担心“老人斑”
 2. 老年疣
 3. “老头乐”与皮肤瘙痒
 4. 像姑娘们那样小心呵护皮肤
 5. 永远秀发如云
 6. 灰指（趾）甲
- 四、老年人五官的保健
1. 老年人常患哪些口腔病
 2. 口渴的老人们
 3. 缺牙及时镶
 4. 谁说牙痛不是病
 5. 假牙的使用与保护
 6. 勿轻易拔牙
 7. 漱口、刷牙、剔牙
 8. 老花眼与老花镜
 9. 老年性白内障
 10. 眼睫毛倒长
 11. 老年性耳聋
 12. 耳聋与助听器
 13. 您听见我的耳鸣了吗
 14. 晕车从耳朵开始
- 五、老年人消化系统的保健
1. 便秘不是病
 2. 缓解老年便秘
 3. 老年痔疮
 4. 上了年纪多腹泻
 5. 吞咽困难与癌
 6. 消化性溃疡
 7. 老年溃疡的食疗
- 六、老年人的心理保健
1. 警惕老年抑郁症
 2. 失眠症
 3. 更年期：谁在一夜之间变老
 4. 顺利走过更年期
- 七、老年人常见病的防治
1. 关节炎
 2. 骨性关节炎及其治疗
 3. 腰椎间盘突出症
 4. “老骨头”与骨质疏松
 5. 卒中
 6. 卒中警报
- ……八、老年人防癌九、老年人用药常识十、综合篇

<<老爸老妈的健康宝典>>

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>