第一图书网, tushu007.com

<<现代中国老年保健>>

图书基本信息

书名：<<现代中国老年保健>>

13位ISBN编号：9787501525034

10位ISBN编号：750152503X

出版时间：2000-01

出版时间：知识出版社

作者：黄永昌

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

内容概要

本书按照指导理论体系分为环境与老年保健等十二个类目，高度系统地概括了老年自我保健的主要领域，读者循着类目就能很快捷地查到有关细目和相应页码，即可很容易地查到自己需要的内容。
本书还另辟有老年人法律专题附录，为读者维护老年人权益提供法律依据。

中老年保健有十分庞杂的内容。
随着科学技术的进步和社会发展，其内容更会五彩缤纷，丰富多彩，是个永无休止符的主题。
但愿本书成为中老年朋友现代科学健身的良师益友。

<<现代中国老年保健>>

书籍目录

环境与老年保健 一、气候、日光与老年保健 二、春天的老年保健 三、夏日炎炎话养生 四、老年人安度金秋要领 五、冬季的老年保健 六、居住环境与健康 七、生活污染与健康生活方式与老年保健 一、生活方式对健康的影响 二、衣食住行与保健 三、日常生活中的自我保健 四、睡眠与保健 五、哭笑与健康 六、养生之道 七、吸烟与健康老年心理行为因素与保健 一、心身医学、老年心理特点与保健 二、情绪·性格与老年保健 三、压力与老年保健 四、心理调适与老年保健 五、几种病态心理与老年保健 六、道德与寿命 七、老年爱情与寿命 八、长寿人的特点主要老年病的自我防治 一、脑血管疾病 二、高血压病的自我防治 三、心脏疾病的自我防治 四、糖尿病的自我防治 五、神经精神疾病的自我防治 六、泌尿系疾病的自我防治 七、呼吸系疾病的自我防治 八、肥胖症的自我防治 九、消化系统疾病的自我防治 十、骨与关节疾病的自我防治 十一、感官疾病的自我防治 十二、更年期综合征的自我防治 十三、恶性肿瘤的自我防治 十四、某些一般化病患的自我防治饮食营养卫生与老年保健 一、健康饮食观 二、动物食品与养生 三、蔬菜与养生 四、瓜果与养生 五、调味品与养生 六、饮料与养生 七、饮食疗法现代物质生活条件与老年保健 一、家用电器与健康 二、电脑与健康 三、建筑、装修 绿化及其他与健康体育锻炼与老年保健 一、生命在于运动 二、运动的科学合理性 三、老年健身运动简介 四、体育与疾病康复社会活动与老年保健 一、积极参与社会活动 二、老年人个体社会化问题 三、人际关系与健康四 旅游与保健几种文化艺术与老年保健 一、声色光温气与保健 二、诗与保健 三、音乐与保健 四、读书与保健 五、书画与保健老年人身心健康某些自我测试判断标准 一、老年人健康标准 二、健康的概念与寿命评估 三、老年心理卫生和心理健康 四、两种自测表老年人家庭用药常识 一、安全用药常识 二、常见疾病用药常用临床检验正常值中华人民共和国老年人权益保障法（节录）

编辑推荐

本书按照指导理论体系分为环境与老年保健等十二个类目，高度系统地概括了老年自我保健的主要领域，读者循着类目就能很快捷地查到有关细目和相应页码，即可很容易地查到自己需要的内容。
本书还另辟有老年人法律专题附录，为读者维护老年人权益提供法律依据。
中老年保健有十分庞杂的内容。
随着科学技术的进步和社会发展，其内容更会五彩缤纷，丰富多彩，是个永无休止符的主题。
但愿本书成为中老年朋友现代科学健身的良师益友。

第一图书网, tushu007.com

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