

<<健康就是福>>

图书基本信息

书名：<<健康就是福>>

13位ISBN编号：9787501962396

10位ISBN编号：7501962391

出版时间：2008-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：肖艳，杨忠敏 主编

页数：349

字数：478000

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>

## <<健康就是福>>

### 内容概要

我们所提倡的老年人保健，并不是要逆自然而行，而是在自然的限度之内，尽力延缓各器官的衰老速度，从增强身体素质入手来提高老年人的生活质量。

对老年人来说，科学地养生保健、科学地防治疾病、科学地运动健身、科学地饮食起居便显得十分重要，这些是保持青春的妙方，是延年益寿的良药。

为了帮助老年朋友搞好健康养生、指导强身健体，做到对各类疾病早了解、早预防，并摆脱和避免病入膏肓之魔，提高老年人的医疗卫生保健水平，确保老年人的身体健康，特此编写了本书。

## &lt;&lt;健康就是福&gt;&gt;

## 书籍目录

养生保健篇 一、老年人健康检查与防病 老年人为何需要定期进行健康检查 定期检查哪些常规项目可诊断老年人的身体状况 健康体检有哪“五忌” 在家自测血压有哪些意义 老年人应学会自查脉搏 老年人如何进行健康自测 如何判断你的脊椎是否健康 老年夫妻问如何进行健康监护 二、老年人心理健康与保健 老年人有哪些常见的心理问题 老年人心理保健五要点 老年人心理健康十条标准 音乐助老年人改善心理问题 百岁老人长寿的经验有哪些 “心理按摩”何能助长寿 老人应学会三忘 人到老年为何需花香 老年人怎样增强记忆力 三、老年人生活宜与忌 老人养生有哪“五忌” 老年生活有哪“八不宜” 天冷老人要暖背 老年人不要揉膝盖 老年人为何不宜穿平底鞋 老年人用餐时应少说话 老人要早起但不要早吃 人到老年“三不要” 老年人不要坐硬板凳 乘车时不要靠近车窗 老年人不宜多吃冷饮 老年人切忌长时间暴晒 老年人久坐会伤身 老人喝茶注意“三不” 老人洗澡别超过半小时 冷水洗脸,美容保健;温水 刷牙,牙齿喜欢 养生宜从“头”做起 抗衰老宜常摸头部 四、老年人睡眠有讲究 老年人打盹有讲究 老年人预防失眠有何措施 老年人睡眠有学问 老年人的睡姿有何讲究 老年慢性病患者如何选择正确的睡姿 睡觉受凉多噩梦 老年人莫贪睡,心脏病须防备 晨练后不宜睡“回笼觉” 老年人睡眠有“八忌” 五、老年人四季保健 老年人春季养生要点有哪些 老年人怎样防暑度夏 夏季老年肝病患者护肝有哪些高招 天热须防心脑血管疾病突发 老年人入秋自我保健……运动健身篇疾病防治篇安全用药篇家庭急救篇营养保健篇药膳食疗篇

<<健康就是福>>

编辑推荐

这是一份专为老年人准备的珍贵礼物——它融传统养生与现代保健为一体，是指导老年人提高生活质量、益寿延年的保健顾问。

#### 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>