

<<老年人保健>>

图书基本信息

书名：<<老年人保健>>

13位ISBN编号：9787504840974

10位ISBN编号：7504840971

出版时间：2003-7

出版时间：农村读物出版社

作者：张锦年等编

页数：377

字数：306000

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>

## <<老年人保健>>

### 内容概要

本书内容广泛、科学、实用，在参考了大量面世之作的基础上，吸收了有关老年保健方面研究的新成果，书中涉及老年身心变化和基本特征，影响其健康的主要因素、饮食习惯、运动保健、日常生活保健，常见疾病的食疗、体疗与药疗方法等。

## <<老年人保健>>

### 作者简介

张锦年，教授，1976年毕业于天津体育学院运动系。

现任天津体育学院民族传统体育学术委员会委员。

长期从事体育专业的科研、教学工作，1996年主持的“创建社会体育新专业的探索与实践”获原国家体委优秀教学成果二等奖，先后发表论文二等奖，先后发表论文30余篇，主编或

## <<老年人保健>>

### 书籍目录

前言  
一、老年人的身心变化和基本特征 老年人的生理变化和特点 老年人的心理过程和特点  
二、影响老年人的健康因素 健康标准 人的寿命 影响健康的因素 老年人抗衰与保健  
三、老年人饮食保健 老年人的营养需要 老年人的饮食与疾病的关系 老年人合理营养与膳食 老年人膳食应遵循的基本原则 老年人的食养与食补  
四、老年人运动保健 运动是健康长寿的良药 老年人的运动原则 老年人运动保健的科学安排 适合老年人保健的有氧运动及运动处方  
五、老年人日常生活保健 老年人的起居调摄 老年人的休息与睡眠 老年人的情绪与保健 老年人的日常保健方式 老年人的四季保健养生  
六、老年人医疗保健常识 老年人的疾病的特殊性 老年人的防治原则 老年病人的膳食 老年人的体育疗法 老年病人的家庭保健与医疗救护  
七、老年人常见疾病的药疗、体疗与食疗 冠心病 高血压病 支气管炎 肺气肿 糖尿病 便秘 精神异常 失眠 痛风 肿瘤  
主要参考文献

<<老年人保健>>

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>