

<<老年人防病养生>>

图书基本信息

书名：<<老年人防病养生>>

13位ISBN编号：9787508722764

10位ISBN编号：7508722760

出版时间：2008-11

出版时间：中国社会出版社

作者：孟庆轩 主编

页数：262

字数：184000

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>

## <<老年人防病养生>>

### 内容概要

《老年人养生系列丛书》是由多年从事老年医学的临床工作者、多年从事老年养生的研究人员、德高望重的老年保健专家所组成。

本书为该丛书之《老年人防病养生》。

本书以现代医学为主，汲取了祖国传统医学中有关老年养生保健的精华，对老年人的防病养生作了介绍，主要内容包括防病常识ABC，老年常见病的预防和部分病症原因剖析。

## <<老年人防病养生>>

### 书籍目录

第一章 防病常识ABC 人在何时最易生病 疾病来前有两次“警报” 疾病来临前的十一个信号 当心七类致命疾病征兆 重大疾病的早期信号 身体的十三个危险预警信号 异常出汗是疾病预警信号 气短：多种疾病的信号 口干：背后隐藏多种疾病 恶梦预兆疾病 无症状的疾病更危险 多种疾病与熬夜有关 慢性缺水：促发多种疾病 “满面红光”未必健康 “没病找病”也是病 营养缺乏的报警信号与对策 不同血型易得不同的病 别凭感觉判断病情轻重 无痛 无病 无病 健康 疲劳是亚健康的典型症状 全身无力都是亚健康惹的祸 预防亚健康的“十字方针” 得病了身体一定有感觉吗 糖尿病就是一种反应因人而异的病 还有哪些疾病最容易被我们忽视 体表小瘤别不当回事 寒流侵袭当心三种病 警惕六种“憋出来”的病 警惕十大情绪性疾病 十种病症应避免精神刺激 当心暴饮暴食诱发多种疾病 餐桌上的防病搭档 没病不要吃药膳 疾病自测保健康第二章 老年常见病的预防第三章 部分病症原因剖析

## <<老年人防病养生>>

### 章节摘录

第一章 防病常识ABC 人在何时最易生病 一天之中：第一个时间段是清晨6~9时，诸如心脏病、中风、支气管炎、肺气肿、哮喘等疾患都在此时高发。

一天中的另一个时间段是在傍晚以后，此时心脏病发作几率再度升高。

一周之中：在一个星期中，星期一为不祥的日子，已患心脑血管病的人更危险，发病及死亡危险比其他几天高出40%。

防范措施是：清晨起床后服一片阿司匹林，不要出远门，老年人要有家人陪伴，以防不测。

一年之中：一年四季中最热与最冷的几个月疾病高发。

一般说来，当夏日气温升至35℃以上时，即对人体构成危险。

夏季高血压、心脏病的死亡率是非高温期的1.5倍。

至于冬春季节，寒潮是继酷暑之后的又一“杀手”。

一生之中：俗话说：“七十三、八十四，阎王不叫自己去。”

意思是这两个年龄的人很容易辞世。

这是有科学根据的。

人的生命有一个周期性的规律，大致是7~8年为一个周期，循环往复。

每个周期中存在着生命活动的高潮和低潮。

高潮称健康稳定年龄，人的免疫能力较强，去世的人就少；低潮称健康减弱年龄，人的免疫能力较弱，去世的人相对较多。

.....

<<老年人防病养生>>

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>