

<<中老年幸福健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<中老年幸福健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787510110900

10位ISBN编号：7510110904

出版时间：2012-6

出版时间：安传国、张玲 中国人口出版社 (2012-06出版)

作者：安传国，张玲 著

页数：313

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>

## <<中老年幸福健康枕边书>>

### 内容概要

《中老年幸福健康枕边书》是一本介绍中老年人如何自我维护以达健康长寿的养生保健类图书，它并不是传统地简单讲解中老年人常见疾病的预防与治疗，而是从自我保健这个大的方向出发，详细介绍了饮食养生、运动养生，四季养生、心理养生、家庭环境养生、休闲娱乐与生活习惯以及疾病防治与医药保健等几个方面的养生保健方式与方法。

《中老年幸福健康枕边书》旨在教中老年人全方面的学会自我养生保健之法，以达到真正的健康长寿，重建青春与活力。

## <<中老年幸福健康枕边书>>

### 作者简介

安传国：先后于山东大学附属齐鲁医院、泰山医学院附属医院、天津医科大学附属肿瘤医院、日照市人民医院学习工作。

从事普外科临床工作10余年，对于普外科疾病的诊断和治疗积累了丰富的临床经验。

尤其擅长甲状腺、乳腺外科疾病的诊断和治疗，开展甲状腺癌多功能保留颈部淋巴结清扫术、乳腺癌改良根治术、保留乳房的乳腺癌根治术等，在外科手术治疗和综合治疗方面有深入的学习和研究，达到了国内领先水平。

张玲，长期在一线从事临床护理工作，特别是在内科急危重患者的抢救护理，脑中风患者的康复护理方面具有较深的造诣，积累了丰富的临床护理经验，发表论文多篇。

## <<中老年幸福健康枕边书>>

### 书籍目录

第一章 中老年人——健康基本知识，长寿养生新主张  
第二章 自我保健——细节决定健康，我的健康我做主  
第三章 科学饮食——爱吃还要会吃，延缓衰老不是梦  
第四章 科学运动——能动还要善动，青春永驻不衰老  
第五章 四季养生——阴阳消长有规律，四季养生各不同  
第六章 心理健康——心静自然气平，中老年养生之本  
第七章 家庭关系——情感调适促和谐，子孙满堂皆欢喜  
第八章 休闲娱乐——生活可以如此舒畅，人可以如此年轻  
第九章 生活习惯——生活习惯需谨慎，好生活惯出坏身体  
第十章 疾病防治——把病魔赶出去，让健康住进来  
第十一章 医药保健——是药三分毒，科学用药需谨慎

## <<中老年幸福健康枕边书>>

### 编辑推荐

为了帮助中老年朋友们做好自我保健、远离疾病的困扰、抗衰防老，延年益寿，快乐地度过漫长的人生，安传国、张玲编著的《中老年幸福健康枕边书》在取得的这些宝贵的成果上，结合传统医学的养生理论和现代医学的保健方法，从自我保健、饮食卫生、运动锻炼、心理健康、日常起居、生活习惯、休闲娱乐、家庭关系、疾病防治、医药保健等方面，提出了一些切实可行的养生之道。

指出各种中老年常见疾病的防治方法、日常饮食注意事项、外出运动的防护、生理和心理变化等内容。

<<中老年幸福健康枕边书>>

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>