

<<老年保健600问>>

图书基本信息

书名：<<老年保健600问>>

13位ISBN编号：9787534113543

10位ISBN编号：7534113547

出版时间：2000-03

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：庄作民,边平达

页数：360

字数：283000

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>

## <<老年保健600问>>

### 内容概要

我国老龄化发展迅速，标志我国已进入老龄社会。

随着计划生育的深入开展和全民素质的不断提高，我国家庭呈现规模小型化的趋势。

到本世纪，我国将普遍出现四二一的家庭结构，由于老年人所占的比例不断增加，子女的赡养负担水平较低，应付人口老龄化的经济承载力比较薄弱，国家支付的卫生经费，尚难以满足老年人的医疗保健需要，因此我们编写了这部书来让大家从自我做起。

本书是从生活、饮食、运动、心理和常见老年疾病防治等方面，向老年人讲述保健的基本知识，以提高老年人的自我保健能力，使老年人能“无病重预防，患病早治疗，病愈防复发”。

全书通俗易懂，资料丰富，方法实用，是老年人生活的“良师益友”。

## &lt;&lt;老年保健600问&gt;&gt;

## 作者简介

生活保健/人可以活到多少岁/什么是养生木桶论  
什么是“寿命三角形”学说/什么是养生五要诀/饮食保健  
为什么适当节食有助于健康长寿/为什么进食时要细嚼慢咽  
为什么老年人常觉得饭菜不香/怎样才能吃得有滋有味  
运动保健/为什么说生命在于运动/为什么说低强度运动更有助于健康  
为什么说体力劳动不能代替体育锻炼/什么时候锻炼最好  
心理保健/为什么说晚年生活应从40岁开始准备  
怎样的老年人才算真正的健康/衡量精神健康的尺度有哪些  
如何自测心理状态/常见老年病的防治/心血管系统疾病  
如何自测血压/诊断高血压的标准是什么,如何分期  
血压增高就是高血压病吗/老年高血压病有什么特点  
呼吸系统疾病/感冒有什么危害  
如何预防感冒/感冒患者如何进行自我保健  
如何选用感冒药物/消化系统疾病  
老年人如何做好胃肠保健/什么是消化不良  
防治消化不良的常见果蔬便方有哪些/消化不良患者如何进行自我按摩  
泌尿生殖系统疾病/老年人如何保护自己的肾脏  
如何预防泌尿系统感染/如何防治尿路结石  
为什么老年人易患前列腺炎/内分泌、代谢疾病  
什么是糖尿病/糖尿病可分哪两型  
为什么老年人易患糖尿病/糖尿病有哪些典型症状  
神经系统疾病和精神病/什么是痴呆  
什么是老年性痴呆/什么是血管性痴呆  
脑卒中(中风)一定会引起痴呆吗/血液系统疾病  
为什么老年人易发生贫血/贫血有哪些表现  
为什么常吃猪血有助于纠正贫血/含铁丰富的食物还有哪些  
骨、关节疾病/什么是骨质疏松  
为什么老年女性易患骨质疏松/为什么抑郁可引起骨质疏松  
如何通过饮食补充钙质/癌症/为什么老年人易患癌症  
常吃哪些食物容易得癌症/不良性格与癌症有关吗  
为什么多吃蔬菜有助于防治癌症/眼、耳和口腔疾病  
什么是白内障/白内障的发展过程是怎样的  
为什么戴深色眼镜能预防白内障/如何通过饮食来防治白内障  
老年人用药/为什么说“是药三分毒”/中药有不良反应吗  
老年人用药时应注意些什么/为什么老年人服药的种类不能太多/

## <<老年保健600问>>

### 书籍目录

生活保健 人可以活多少岁 什么是养生木桶论 什么是寿命三角形学说 什么是养生五要诀 为什么说养生贵有度 为什么老年人要自立 为什么老年人要培养正当的爱好 旅游时如何自我保健 如何防晕车 为什么练书法有益于健康 为什么养花有益于健康 养花草应注意什么 为什么钓鱼有助于健康 垂钓时应注意什么 怎样才能多钓到鱼 为什么要坚持读书 为什么要多交朋友 为什么忘年交有益有老年人的健康 怎样才能多交朋友 音乐有什么养生作用 老年人午睡有什么益处 午睡时应注意什么 老年人上厕所时应预防哪些突发情况 什么是“养生三十五宜” 坚持梳头有什么保健作用 如何防治头发早白 老年人如何进行面部保健按摩 老年妇女如何进行化妆 怎样洗鼻子 为什么说“齿宜常叩” 怎样练静坐 捶背有什么好处 按摩腋窝有什么健身作用 揉腹有什么好处 为什么不宜卧床太久 老年人如何预防冬浴综合征 为什么老年人动作不能太快 为什么老年人不宜登高取物 为什么老年人易跌跤 如何预防跌跤 老年人的手杖以多长为宜 老年人的鞋后跟以多高为宜 .....

<<老年保健600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>