

<<中老年保健1001问>>

图书基本信息

书名：<<中老年保健1001问>>

13位ISBN编号：9787536686809

10位ISBN编号：7536686803

出版时间：2007-6

出版时间：重庆出版社

作者：《健康生活1001》编委

页数：255

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>

<<中老年保健1001问>>

内容概要

生活保健：以积极的视角诠释中老年人的生活方式与健康变化，并提供行之有效的方法解决最常见的健康问题。

营养保健：何种饮食原则才能预防和减少疾病，如何让食物起到防病治病的作用……这些都是与中老年营养保健息息相关的因素。

心理保健：中老年这一特殊的年龄阶段，有着特殊的心理问题。

本书精选心理保健知识，有助于促进中老年人的心理健康，为生理健康奠定坚实的基础。

常见病防治：随着岁月流逝，中老年人的身体机能也在渐渐衰退，疾病便会乘虚而入。

只有加强对常见病的防治，才能拥有一个健康快乐的晚年。

用药须知：如何正确用药和怎样应对常用药物带来的不良反应……中老年用药须知会给您最详实的解答。

本书针对中老年保健中应该注意的事项罗列了1001个问答，从积极角度向读者介绍和解释了中老年健康的生活方式，并提供了一系列行之有效的方法来解决常见的健康问题。

随着我们日渐衰老，身体机制和我们自身都有了不同以往的需求。

通过与身体一道并肩作战，我们会拥有一个健康的晚年，会成为晚年生活的主人！

<<中老年保健1001问>>

作者简介

<<中老年保健1001问>>

书籍目录

中老年日常保健常识 Part 1 不可不知的生活保健细节 如何正确面对衰老 四时作息起居中的保健之道 运动休闲中的保健之道 中老年性生活保健之道 中老年营养保健常识 Part 2 食物是最好的医药 中老年心理保健 Part 3 良好心态享受优质生活 中老年常见病防治 Part 4 最好的医生是自己 更年期保健 妇女绝经期保健 男性性功能保健 中老年人骨关节疾病 中老年人心脑血管系统疾病 关于服用阿司匹林预防心脑血管病的问答 中老年人内分泌系统疾病 关于糖尿病饮食治疗的新理念 中老年人血液系统疾病 中老年人消化系统疾病 中老年人呼吸系统疾病 中老年人泌尿系统疾病 中老年人神经系统疾病 中老年人皮肤、五官科疾病 中老年人用药须知 老年人合理用药的原则

<<中老年保健1001问>>

编辑推荐

通过学习《中老年保健1001问》与身体一道并肩作战，我们会拥有一个健康的晚年，会成为晚年生活的主人！

<<中老年保健1001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>