

<<老年保健天天读>>

图书基本信息

书名：<<老年保健天天读>>

13位ISBN编号：9787537533591

10位ISBN编号：7537533598

出版时间：2006-8

出版时间：河北科技出版社

作者：胡云龙

页数：385

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>

## <<老年保健天天读>>

### 内容概要

《老年保健天天读》一书，旨在使老年人通过合理的养生之道、科学的自我保健方法，达到强体抗衰、益寿延年的效果。

衰老是每个人都不可抗拒的自然规律，随着身体机能的日渐衰退，老年人会有许多好发疾病，如心脑血管病、糖尿病、肿瘤等，这些疾病并非完全由生理老化所致许多慢性病常常是不良生活习惯和营养失调造成的。

针对上述情况，编者总结了多年从事临床保健工作的经验，以365天每天一题的形式编写了本书，力求以通俗易懂的语言让你了解老年人在生活起居、运动、饮食、心理、用药与疾病防治方面的保健常识。

书中的题目精练，内容具体实用，一天一读的形式便于你随时查阅、抽空阅读。

## <<老年保健天天读>>

### 书籍目录

日常生活保健篇 1 健康的概念与表现 2 健康老年人的标准 3 老年人的生理变化 4 影响寿命的因素 5 日本人的长寿妙法 6 老年人的最佳养生之道 7 老年人“养生十六宜” 8 老年“十乐” 9 不良的生活方式能致癌 10 促人衰老的六种物质 11 您的最佳作息时间表 12 老年人的居室安排 13 老年人居室的温度与湿度 14 居室摆花的讲究 15 卧室摆花不宜多 16 家庭常用的清毒方法 17 老年人怎样洗澡 18 老年人洗浴“五忌” 19 谨访“冬浴综合征” 20 进行日光浴别错过“黄金时段” 21 老年人打麻将“五忌” 22 看电视应注意些什么 23 老年人睡眠的注意事项 24 老年人睡眠的姿势与时间 25 怎样才能睡得好 26 午睡时应注意什么 27 安然入睡在枕头 28 为您选择一张理想的床 29 早晨醒来不要急于起床 30 晨起先饮一杯水 ..... 饮食营养调理篇运动健身强体篇养“心”保健篇用药与急救篇常见疾病防治篇参考文献

<<老年保健天天读>>

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>