

<<中老年健康热门话题>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康热门话题>>

13位ISBN编号：9787801218230

10位ISBN编号：780121823X

出版时间：2007-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：石梅初

页数：390

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>

<<中老年健康热门话题>>

内容概要

本书是中老年人养生保健的实用参考书，约24万字，内容涵盖健康思想、衣食住行、疾病防治、养生保健等，以条目问答式进行叙述。

全书内容丰富、简明扼要、条理清楚，适合中老年人阅读参考，对医疗保健工作者亦有参考实用价值。

。

<<中老年健康热门话题>>

书籍目录

一、话说老年 何谓衰老？

衰老的特征有哪些？

老年化是社会发展的标志 人的自然寿命究竟有多长？

哪些人会长寿？

女人为何比男妇长寿？

老年人健康的特征有哪些？

老年人的情绪有哪些特点？

老年人的心理类型有哪些？

哪些因素能改变老年人的性格？

心理衰老是怎么回事？

产生心理衰老的因素有哪几方面？

老年人如何自测心理衰老？

如何防止和消除老年人心情不愉快？

老年人的心理需求有哪些？

老年心理健康的标准是什么？

老年人怎样判断自己的心理是否健康？

老年人性生活适度的原则是什么？

计算理想体重二、衣食住行 老年人冬秀衣着要注意什么？

老年人夏季衣着要注意什么 延年益寿的食物 老年人的饮食与营养 老年人为什么要多摄取食纤维？

中老年人每天可以吃多少含胆固醇的食物？

老年人饮食有何宜忌？

老年人饮食应注意哪些禁忌？

老年人应当多吃糖还是少吃糖？

少盐能益寿吗？

吃盐并非越少越好 老年人与食盐 为什么食醋对老年人健康有益？

老人吃水果应注意什么？

为何吃素好处多？

饮酒为何不宜过量？

血脂较高的老年人能不能喝牛奶？

老年人的饮食营养要注意哪些问题？

老年人的患病现状与膳食结构有何关系？

合理膳食的原则是什么？

多食葱蒜可补脑三、疾病防治四、偏方验方五、养生保健六、知识自测附录 临床常见检验项目

正常值及临床意义参考文献

<<中老年健康热门话题>>

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>