

<<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，以条目答答式进行叙述。

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 老年人冬季衣着要注意什么？
- 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膳食纤维？
- 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>