

<<老年健康万事通>>

图书基本信息

书名：<<老年健康万事通>>

13位ISBN编号：9787801583161

10位ISBN编号：7801583167

出版时间：2003-11-1

出版时间：蓝天出版社

作者：刘英婷

页数：450

字数：300000

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>

## <<老年健康万事通>>

### 内容概要

本书旨在普及老年养生保健的科学知识，从注重科学性、知识性、实用性、趣味性入手，从人的寿命与衰老、老年心理卫生保健、老年人的饮食营养、老年饮食养生运动养生、生活养生、休闲养生、旅游养生以及老年常见病的防治和护理等方面，向老年朋友系统地介绍一些卓有成效的养生祛病知识，使老年朋友能够从中受到启发，树立自爱、自强的信念和增强战胜自我、强身健体、祛病延年的毅力，在科学养生上下功夫，达到无病早防，有病早治，延年益寿，提高生存质量的目的。

## <<老年健康万事通>>

### 书籍目录

第一篇 人的寿命与衰老 第一章 健康的概念 一、健康的概念 二、寿命与寿限 第二章 衰老与抗衰老  
第二篇 老年期的心理健康 第三章 老年期心理卫生 一、人体衰老的征象 二、生命衰老的延缓 第四章 老年期心理保健  
第三篇 老年人饮食与养生 第五章 老年人的膳食与营养 一、老年人的营养需求 二、老年人的饮食原则与调配  
第六章 老年人科学养生法 一、睡眠与养生 二、饮食与养生 三、情绪与养生 四、旅游与养生  
第七章 老年人运动与养生 一、生命在于运动 二、老年人运动原则 三、适合老年人的运动  
第八章 老年人休闲与养生 一、养花 二、养鸟 三、文化艺术  
第四篇 老年常见病的防治 第九章 老年人常见症状与检查 第十章 老年常见病的防治 第十一章 老年病人急救与护理

<<老年健康万事通>>

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>