

<<不觅仙方觅睡方>>

图书基本信息

书名：<<不觅仙方觅睡方>>

13位ISBN编号：9787806284025

10位ISBN编号：7806284028

出版时间：2000-5

出版时间：三秦出版社

作者：李翠娟 孙雨来 王喜儒 编

页数：321

字数：189000

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>

## <<不觅仙方觅睡方>>

### 内容概要

本套丛书围绕着老年期的生理、病理变化和老年人心理特点，全面介绍了有关老年卫生保健的知识，并且非常注重实用性。

全套书语言简洁明了，文风轻松活泼。

通过阅读，你不华裔可以了解老年人的生理特点，也可以知道一些基本的医疗常识，还能够学到一些养生之道以及指导您的饮食和用药的知识等。

当您闲暇时可以阅读本丛书，练练养生之功；当您胃口大开时可以阅读本丛书，亲自下厨烹调出能够健体强身的美味食品；当您心情郁闷时可以阅读本丛书，了解老年人心理障碍的现象及其产生的原因，从老年人特有的不良心境中解脱出来，保持一个愉悦、平各的心理状态。

特别是那些可能会患上或者已经患上了某些常见疾病的老年朋友，可以阅读本丛书，了解一些防治常见病的基本知识。

而那些已经卧床不起的老年朋友，也可以通过阅读本丛书增加医疗知识，增强战胜病魔的信心，重新走向幸福人生。

## <<不觅仙方觅睡方>>

### 书籍目录

认识衰老 一、何谓老人 二、人类的寿限 三、衰老的征象 四、衰老的机制  
生活起居 一、起居有常 二、居室环境与健康 三、家用电器与健康 四、衣着与健康 五、睡眠与健康 六、足浴与健康 七、二便与健康 八、吸烟与健康  
饮食与营养 一、人体所需营养素 二、营养的来源是食物 三、合理的平衡膳食 四、饮食习惯与健康 五、饮茶与健康 六、饮酒与健康 七、饮咖啡与健康 八、白开水与健康 九、纯净水与健康  
健康与运动 一、生命在于运动 二、运动锻炼能延缓衰老 三、运动锻炼原则及注意事项 四、体力劳动不能代替运动锻炼 五、适于老年人锻炼的项目 六、制定运动处方 七、利用自然条件进行健身锻炼  
夫妻生活 一、情爱——老年人长寿的源泉 二、性爱——老年人情感的安慰剂 三、老年人的性问题 四、老年人性器官的变化 五、性反应周期 六、老年人性功能的变化 七、老年期性生活常识 八、疾病与性生活 九、老年期性功能障碍  
旅游保健 一、旅游有益于老年人的身心健康 ..... 娱乐保健

<<不觅仙方觅睡方>>

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>