

# 《老年期自我保健》

## 图书基本信息

书名：《老年期自我保健》

13位ISBN编号：9787562812890

10位ISBN编号：7562812896

出版时间：2002-10-1

出版社：华东理工大学出版社

作者：朱汉民

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《老年期自我保健》

## 内容概要

本书针对老年人普遍存在和关心的有关卫生保健问题，讲述老年人的生理特点、长寿奥秘、自我保健方法、常见老年病的防治等等。

## 书籍目录

### 一、健康长寿篇

- 1 人的寿命究竟有多长
- 2 人为什么会衰老
- 3 怎样测算自己的寿限
- 4 人的四种年龄

.....

### 二、养生保健篇

- 1 老年养生保健的目标
- 2 自我健康评分
- 3 怎样使自己年轻
- 4 老年人的皮肤保养

.....

### 三、防病治病篇

- 1 老年人患病会有哪些特点
- 2 老年人常见的必血管病有哪些
- 3 老年人血压高好还是低好
- 4 老年人的高血压病有何特点

.....

# 《老年期自我保健》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)