

# 《老年保健》

## 图书基本信息

书名：《老年保健》

13位ISBN编号：9787802115736

10位ISBN编号：7802115736

出版时间：2008-1

出版社：中央编译出版社

作者：美国《预防》杂志 编

页数：501

译者：任冰

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)

# 《老年保健》

## 前言

与看似平常的顽疾作斗争 老年人经常听到有关心脏病、中风、癌症等一些灾难性疾病，然而，这可能并不是你和你的朋友在谈论年龄话题时常提到的问题。你关心你现在面临的事情——很多看似平常的顽疾让老年人非常痛苦。这些顽疾可能是关节炎、拇囊尖肿、鸡眼、老茧、记忆力衰退、早起时头痛、带状疱疹、口干舌燥、听力衰退、手脚冰凉等等。你比较关注可能影响自信心、独立性和自理能力方面的毛病，因为这些顽疾会让你感觉自己比同龄人显得更老。一直以来，我们都在关心你们遇到的问题——通过你们给《预防》杂志的来信以及我们对读者实际情况的研究，现在，我们推出《老年保健》这本书来帮助你解除困惑。在后面的章节里。有350多位专门从事老年医疗保健的医学专家和工作与你一起分享各种医疗保健小技巧。这些技巧能够帮助你照顾自己。并让你变得更加健康而且充满活力。

# 《老年保健》

## 内容概要

《老年保健》：352位老年保健专家、1500位美国资深医生，帮你预防和减轻131种老年常见病痛。人口老龄化已是全球关注的发展趋势，如何让中老年人永葆青春，远离疾病和痛苦的困扰，是各国政府和社会都非常重视的课题。在本书中，全面浓缩美国352位顶级中老年疾病和保健专家的专业智慧，并荟萃美国医学界1500多位学者的经验心得，为中老年人健康长寿，保持青春和活力，提供了全面的家庭保健解决方案。

# 《老年保健》

## 作者简介

译者：任冰 编者：(美国)美国《预防》杂志

# 《老年保健》

## 书籍目录

前言 与看似平常的顽疾作斗争第一篇 自我保健, 健康生活 自我保健第一步 关心你的身体  
健康 自我保健第二步 积极锻炼 自我保健第三步 平衡你的饮食 自我保健第四步  
防止意外发生 自我保健第五步 保持思维敏捷第二篇 老年家庭保健 一 关节疼痛 二  
老年斑 三 贫血 四 心绞痛 五 手臂无力 六 关节炎 七 哮喘 八 腰背疼痛 九 口臭  
十 褥疮 十一 体臭 十二 骨刺 十三 指甲碎裂病 十四 瘀肿 十五 拇囊尖肿 十六  
烧伤 十七 滑囊炎和肌腱类 十八 咖啡因依赖症 十九 口腔溃疡 二十 身体重报 .....

## 章节摘录

第二篇 老年家庭保健三 贫血在人们变老的时候，生活节奏都会有所放慢，但如果感觉过分疲倦，甚至产生晕眩或喘不过气来，则很可能不是自然现象。这说明可能是由于贫血而引起的。通过验血，医生就能查出问题。贫血通常导致血液中的血红蛋白不足。血红蛋白的功能在于帮助血液中的红细胞向身体供氧。如果血红蛋白不足，身体各组织就得不到足够的氧份。在身体氧份不足的情况下，人体就会出现多种反应：除以上症状之外，贫血还会导致胸痛和心跳加速。菲尼克斯乐施会地区医疗中心主任医师保罗·E.斯坦德（Paul E. Stander）医学博士认为，虽然贫血并不是老年病，但人过了60岁就很容易患上贫血症。斯坦德博士认为，导致贫血的原因包括营养不良、缺血或失血过多，或者是服用诸如羟氯喹片（必赖克）之类的有毒药品，羟氯喹片通常用于治疗风湿性关节炎。除此之外，贫血还和一些慢性病有关，如肾病、癌症、某些关节炎或感染。如果患有贫血症，应找医生诊治。但同时自己也能积极预防出现贫血现象，或积极配合医生的治疗。……

# 《老年保健》

## 编辑推荐

《老年保健》全面、详尽、实用、简便的家庭保健全书，美国权威中老年保健群体的集体力作，1500位美国医学专家的资深建议；中老年自我保健五步法：积极关心自己的健康问题；学会放松，并坚持做运动；平衡自己的饮食，注重营养问题；避免事故的发生，消除意外危险；经常锻炼头脑，保持头脑反映敏捷。

# 《老年保健》

## 精彩短评

1、给妈妈买的，她在看，可惜字有点小，内容还好了，文字有暗色花纹背景，老人看着不清楚了



# 《老年保健》

## 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)