

《老年调养新知识》

图书基本信息

书名：《老年调养新知识》

13位ISBN编号：9787509112519

10位ISBN编号：7509112516

出版时间：2007-10

出版社：人民军医出版社

作者：杨玺

页数：191

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

《老年调养新知识》

内容概要

本书介绍如何正确认识衰老、老年人日常保健、常见老年疾病防治、用药方面的注意事项等内容。影响老年人健康的第一杀手是疾病侵袭，然而很多疾病是可以避免的。阅读这本书，您可以从增长健康知识开始，学会科学养生，关心自己，照顾自己，做到对疾病的早发现、早诊断、早预防、早治疗。“人生七十方开始”。

书籍目录

一、老年人健康与衰老

(一) 老年人健康的标准及生理变化特点

老年人健康的现代标准

老年人的生理特点

健康老年人啥模样

(二) 老年人延缓衰老有妙招

人体衰老的特点

人衰老有3个指标

避免催人早衰的因素

延年益寿“5字经”

老年人的抗衰食品谱

延缓衰老1日3练

延缓脑衰老7法

二、老年人的日常自我保健常识

(一) 老年人日常生活保健须知

老年人享受生活与健康长寿

老年人更需要呵护

“加减乘除”与健康长寿

老年生活别颠倒轻重

老年人保健6标准

老年人养生“7诀”

老年人养生16宜

养生娱乐法

“4勤”助长寿

老年人生活宜讲“数字化”

老年人要远离3个“3”

“3个半分钟，3个半小时”的老年人养生要诀

怎样做一个“老少年”

老年人静养并非不运动

阳光—老年人不可缺少的营养

老年人健康离不开水

人老了，睡眠时间就该减少吗

老年人如何保证睡眠

老年人选哪种睡姿好

老年人暑天防中暑

老年人越冬8不宜

老年人护肤，营养为主

老年人洗浴水温别超40

老年人的日常生活19禁忌

(二) 老年人日常保健的注意事项

老年人体检有重点

老年人夜间难受不能“扛”

老年人动作悠着点

老年人不宜穿“老头鞋”

老年人跌倒如何扶

老年人不要揉膝盖

老年人坐便好

老年人应重视便秘

(三) 走出老年人日常生活及保健的种种误区

走出晚年生活的误区

走出老年保健的8误区

三、老年人的饮食保健

四、老年人的运动保健

五、老年人如何戒烟限酒

六、老年人的心理保健

七、老年人疾病的预防保健

八、老年人的用药保健

《老年调养新知识》

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