

《老爸老妈的健康宝典》

图书基本信息

书名：《老爸老妈的健康宝典》

13位ISBN编号：9787122007148

10位ISBN编号：7122007146

出版时间：2007-7

出版社：化学工业

作者：李军

页数：217

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

《老爸老妈的健康宝典》

内容概要

本书是一本关于老爸老妈即老年人保健养生的科普读物。作者用亲切通俗的语言讲述老年人日常养生保健的专业知识，内容包括老年人手足、肌肉、皮肤、五官、消化系统的保健，老年人常见病的防治、老年人防癌、老年人用药常识等，丰富实用，图文并茂。

《老爸老妈的健康宝典》

书籍目录

永远陪在您身边(代序)一、老年人手足的保健 1. 老年人与足跟疼痛 2. 拥有一双好脚 3. 治一治腰腿痛 4. 手发抖与腿打颤二、老年人肌肉的保健 1. 肌肉损伤的对策 2. 拔罐疗法三、老年人皮肤的保健 1. 别担心“老人斑” 2. 老年疣 3. “老头乐”与皮肤瘙痒 4. 像姑娘们那样小心呵护皮肤 5. 永远秀发如云 6. 灰指(趾)甲四、老年人五官的保健 1. 老年人常患哪些口腔病 2. 口渴的老人们 3. 缺牙及时镶 4. 谁说牙痛不是病 5. 假牙的使用与保护 6. 勿轻易拔牙 7. 漱口、刷牙、剔牙 8. 老花眼与老花镜 9. 老年性白内障 10. 眼睫毛倒长 11. 老年性耳聋 12. 耳聋与助听器 13. 您听见我的耳鸣了吗 14. 晕车从耳朵开始五、老年人消化系统的保健 1. 便秘不是病 2. 缓解老年便秘 3. 老年痔疮 4. 上了年纪多腹泻 5. 吞咽困难与癌 6. 消化性溃疡 7. 老年溃疡的食疗六、老年人的心理保健 1. 警惕老年抑郁症 2. 失眠症 3. 更年期：谁在一夜之间变老 4. 顺利走过更年期七、老年人常见病的防治 1. 关节炎 2. 骨性关节炎及其治疗 3. 腰椎间盘突出症 4. “老骨头”与骨质疏松 5. 卒中 6. 卒中警报 7. “小中风”可不小 8. 昏迷·昏睡 9. 家庭防治高血压 10. 高血压患者生活要则 11. 高血压患者的夜间保健 12. 用量子血疗法治偏瘫 13. 高脂血症 14. 冬季慎防脑溢血 15. 心动过速 16. 心动过缓 17. 心脏病患者缓起床 18. 冠心病寒暑劫 19. 心脏猝死及现场抢救 20. 从高血压到心肌梗死 21. 心肌梗死的先兆 22. 心肌梗死 23. 当心肌梗死急性发作时 24. 无痛心肌梗死 25. 严寒中的心肌梗死 26. 心肌梗死康复期 27. 心绞痛发作 28. 房室传导阻滞 29. 病态窦房结综合征 30. 糖尿病就是尿糖吗 31. 细说糖尿病 32. 老年人患糖尿病的特点 33. 糖尿病的家庭治疗 34. 老年人易患前列腺肥大 35. 泌尿系统的保养 36. 防止尿路感染 37. 老年妇女泌尿系感染 38. 排尿困难 39. 老人易发支气管炎 40. 慢性支气管炎的坏影响 41. 防治慢性支气管炎 42. 防止慢性支气管炎急性发作 43. 小心老年人肺炎 44. 人老也会得结核 45. 咯血 46. 肝炎种种 47. 老年人患肝炎，多补维生素 48. 肝病患者的自我疗养 49. 喝酸奶有助治肝炎 50. 细嚼慢咽喝牛奶 51. 肝病食疗八、老年人防癌 1. 癌症的早期信号 2. 预防肝癌 3. 脑内肿瘤的失趋表现 4. 膀胱癌有哪些信号 5. 结肠癌早期表现 6. 宫颈癌 7. 鼻咽癌早期征兆 8. 皮肤癌 9. 口腔癌 10. 声音嘶哑与喉癌 11. 切莫小看口腔白斑九、老年人用药常识 1. 家庭存药注意事项 2. 降压药的选择 3. 别吃错了药 4. 老年人要特别慎用哪些药 5. 适当补补锌 6. 煎中药的讲究 7. 您会喝中药吗 8. 服药：饭前还是饭后 9. 躺着服药不好 10. 服胶囊，多喝水 11. 不要先把药片咬碎 12. 药物依赖弊病多 13. 老人药箱与急救盒 14. 老年补药 15. 抗衰老药物 16. 劝君慎用抗衰老药 17. 中药十八反、十九畏 18. 灵芝并非“仙草” 19. 维生素的害处 20. 药酒的种类 21. 药酒的饮法 22. 药酒并非总是好十、综合篇 1. 老年人易患的疾病 2. 老年人容易发生的症状 3. 老年人患病特点 4. 长寿的克星 5. 慢性疲劳综合征 6. 您必须定期体检 7. 老人体检的重点

《老爸老妈的健康宝典》

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