

《中老年长寿保健1000问》

图书基本信息

书名：《中老年长寿保健1000问》

13位ISBN编号：9787538453911

10位ISBN编号：7538453911

出版时间：2012-3

出版社：吉林科学技术出版社

作者：于关成

页数：576

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

《中老年长寿保健1000问》

内容概要

关成所编著的《中老年长寿保健1000问》从17个大方面详解中老年养生保健的细节，31种药膳长寿养生术，保养好才长寿，23种四季养生细节，健康需要天天关注，四大国术养生功，每天30分钟，活血松筋，强身健体，150种常见病的防治，教你不生病的养生智慧。

《中老年长寿保健1000问》尽管主要针对的是中老年朋友，但对轻粘人来说也不无裨益。

《中老年长寿保健1000问》

作者简介

于关成，毕业于长春中医学院，主任医师。长期从事临床诊疗工作，擅长中西医治疗呼吸、消化、免疫系统疾病。尤其对糖尿病，肺结核的诊治有独特之处。

书籍目录

第一章 养生与益寿

现在人的平均寿命是多少
人的自然寿命究竟有多长
人能争取活到多大年纪
为何说长寿始于健康
哪些人会长寿
女人为何比男人长寿
激素与衰老有何关系
老年人健康的特征有哪些
老年人与青壮年相比有哪些特点
男人四十要重视健康吗
夫妻恩爱有益长寿吗
为什么说勤奋有助长寿
《十叟长寿歌》有什么内容
《十寿歌》是什么内容
张群的《不老歌》有哪些内容
影响人类寿命有哪“二十八害”
为何养生要讲“平衡”
养生也要讲辩证法吗
什么是长寿者的典型性格
为何说老有“四伴”可益寿延年
为何大德必得其寿呢
为何贪官污吏难长寿
防脑衰老有哪“十宜”
老年人有哪些健脑措施
如何保持良好智能

第二章 老年人心理保健

老年人心理健康与长寿关系如何
为什么说养生必须先养心
老年人常见的心理需求有哪些
老年人需要哪些精神寄托
老年人心理健康的标准是什么
老年人怎样判断自己的心理是否健康
老年人心理卫生保健要注意什么
身心和谐与健康有何关系
老年人的心理类型有哪些
谨慎、固执是不是老年人特有的性格特点
性格可以改变吗
哪些因素能改变老年人的性格
心理衰老是怎么回事
心理衰老的主要表现有哪些
老年人如何自测心理衰老
防止心理衰老的方法有哪些
如何改变环境以减轻心理压力
如何进行意志锻炼
为什么不可奢求过高
什么是自我宽容法

如何防止和消除老年人心情不愉快

为何说老年人娱乐宜适度

身心愉悦有哪“五然”

什么是老年“十乐”

不开心时为何忌“憋”着

紧张会引起哪些疾病

健康的放松方式有哪些

如何消除老年人的“疑病症”

.....

第三章 老年人饮食保健

第四章 中医养生保健

第五章 药膳养生长寿术

第六章 老年人四季养生

第七章 老年人体育运动保健

第八章 老年内科病症的防治

第九章 癌症的防治

第十章 老年外科病症的防治

第十一章 老年五官科病症的防治

第十二章 老年人防病护理须知

第十三章 老年人用药须知

第十四章 老夫老妻相处

第十五章 表偶与再婚

第十六章 离退休养生

第十七章 老年人的性生活

《中老年长寿保健1000问》

编辑推荐

想长寿，要注重哪些生活细节。 关注中年心理，情绪是最好的医药。 吃对不吃药，老年人尤其要注意饮食保健。 养生靠中医，食疗药膳有奇功。 春夏秋冬，养生保健各不同。 动静平衡，向运动要健康的长寿秘诀。 疾病用药与防治，求医更要求自己，做自己的家庭医生。

于关成所编著的《中老年长寿保健1000问》解决老年人常遇到的五大问题，希望老年朋友们看了本书都能健康快乐安度晚年！

《中老年长寿保健1000问》

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