

《老年健康长寿指南》

图书基本信息

书名：《老年健康长寿指南》

13位ISBN编号：9787508081080

出版时间：2014-5

作者：李杰,王丽

页数：265

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

《老年健康长寿指南》

内容概要

老年人作为一个年龄跨度大的特殊人群，同样需要一个健康的生活方式。本书从老年人健康长寿的角度出发，讲述医学方面有关健康长寿的知识，详细介绍了老年人的生理特点，老年病的特点及应对，抗衰老与保健，老年人的心理保健，老年人的家庭、婚姻和性，老年人的饮食，运动与健康，老年人常见症状，老年人常见慢性疾病，传统中医养生保健及常见中药养生保健等内容，使读者能够全面深入地了解老年人在生理上发生的变化，更好地掌握老年人疾病发生的原因、治疗方法及养生保健。作为老年人，如果身体调养有道，预防为先，有病施药，就可以达到健康长寿的目的。

《老年健康长寿指南》

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