

# 《中老年保健1001问》

## 图书基本信息

书名：《中老年保健1001问》

13位ISBN编号：9787536686809

10位ISBN编号：7536686803

出版时间：2007-6

出版社：重庆出版社

作者：《健康生活1001》编委

页数：255

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)

# 《中老年保健1001问》

## 内容概要

《中老年保健1001问》针对中老年保健中应该注意的事项罗列了1001个问答，从积极角度向读者介绍和解释了中老年健康的生活方式，并提供了一系列行之有效的方法来解决常见的健康问题。随着我们日渐衰老，身体机制和我们自身都有了不同以往的需求。

# 《中老年保健1001问》

## 作者简介

# 《中老年保健1001问》

## 书籍目录

中老年日常保健常识 Part 1 不可不知的生活保健细节 如何正确面对衰老 四时作息起居中的保健之道 运动休闲中的保健之道 中老年性生活保健之道 中老年营养保健常识 Part 2 食物是最好的医药 中老年心理保健 Part 3 良好心态享受优质生活 中老年常见病防治 Part 4 最好的医生是自己 更年期保健 妇女绝经期保健 男性性功能保健 中老年人骨关节疾病 中老年人心脑血管系统疾病 关于服用阿司匹林预防心脑血管病的问答 中老年人内分泌系统疾病 关于糖尿病饮食治疗的新理念 中老年人血液系统疾病 中老年人消化系统疾病 中老年人呼吸系统疾病 中老年人泌尿系统疾病 中老年人神经系统疾病 中老年人皮肤、五官科疾病 中老年人用药须知 老年人合理用药的原则

# 《中老年保健1001问》

## 编辑推荐

通过学习《中老年保健1001问》与身体一道并肩作战，我们会拥有一个健康的晚年，会成为晚年生活的主人！

# 《中老年保健1001问》

## 精彩短评

- 1、老年人常见的病基本都包括了，很实用。
- 2、百科全书，生活中的字典，可随时翻看。买两套送父母和公婆，开阔视野，丰富知识，超值。
- 3、还行，内容虽多，但是都很简单
- 4、排版那叫一个乱啊，内容那叫一个杂啊，看得我那叫一个费劲啊！！

# 《中老年保健1001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](http://www.tushu000.com)