

# 《老年生理与自我保健》

## 图书基本信息

书名：《老年生理与自我保健》

13位ISBN编号：9787533716721

10位ISBN编号：7533716728

出版时间：1998-11-01

出版社：安徽科学技术出版社

作者：吕宝璋

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)

# 《老年生理与自我保健》

## 内容概要

编辑推荐：本小册子由三部分组成。第一部分，介绍了老龄化的严峻形势，实现健康老龄化的重要意义，以及关于健康、寿命和年龄等的一些概念，旨在使读者了解：健康之路就在自己的脚下。只有实现真正的健康，方能提高生活选题，收到延年益寿之功。第二部分，在讨论了一些有关老年人的生理变化，几种受到重视的衰老学说，以及抗衰老研究的概况之后，着重向读者表明：抗衰老的关键是增强保健意识，从自我做起。第三部分，概要地介绍了老

## 书籍目录

### 老龄化——全社会面临的严重挑战

- 1、中国的老龄化及其特点
- 2、实现健康老龄化，迎接挑战

### 长寿与健康——人类追求的永恒主题

- 1、人的寿命该多长
- 2、时序年龄、重量年龄、心理年龄和社会年龄
- 3、什么是健康
- 4、影响健康长寿的因素

### 衰老与抗衰老

- 1、衰老的主要特点
- 2、中医学关于衰老的论述

.....

### 老年人的生理变化

- 1、脑的变化
- 2、心血管系统的变化

.....

### 老年自我保健

# 《老年生理与自我保健》

## 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)