

《老年保健500问》

图书基本信息

书名：《老年保健500问》

13位ISBN编号：9787502332150

10位ISBN编号：7502332154

出版时间：1999-09

出版社：科学技术文献出版社

作者：余荣华 编

页数：356

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

《老年保健500问》

内容概要

本书以问答的形式，简明扼要地论述了500个老年保健的问题。内容包括：老年人的长寿现状、长寿观点及老年人的生理特点；老年疾病的早期发现、早期治疗、合理治疗，一些疗效显著的治疗经验和中医验方、秘方，以及老年病的个人护理方法；做好老年保健工作的几个关键问题，即老年人的心理卫生、性卫生、饮食营养、保健养生。健身运动、社会生活安排、自我保健等。

书籍目录

第一章人的寿命

第一节人的寿命有多长

- 1.人活百岁是幻想吗？/2.什么叫寿命？
- 3.现代人的平均寿命有多长？
- 4.我国的人口平均寿命是多少？
- 5.“寿命是天注定的”，对吗？/6.人可以“返老还童”吗？
- 7.有长生不老药吗？/8.人的寿命与哪些因素有关？

第二节人是怎样衰老的

- 9.什么叫衰老？/10.衰老与哪些因素有关？
- 11.衰老有早期信号吗？/12.脑与脊髓是怎样衰老的？
- 13.心脏与血管是如何衰老的？/14.老年人的肺及气管有什么特征？
- 15.老年人的胃与肠有什么特殊性？/16.骨骼与肌肉是如何衰老的？
- 17.老年人的血液与淋巴有何特征？/18.老年人的泌尿、生殖系统有什么特点？
- 19.老年人的内分泌腺有什么特点？/20.老年人的感觉器官有哪些特点？
- 21.老年人的身高、体重有什么变化？/22.老年人的毛发、皮肤有什么改变？
- 23.老年人的新陈代谢情况如何？/24.老年人的免疫功能有什么特点？
- 25.老年人的心理活动有哪些特征？

第三节长寿老人的秘诀

- 26.什么样的人才能称谓老人？/27.什么叫老龄化？
- 28.什么叫老龄化城市？/29.什么叫老龄化国家？
- 30.我国老龄化趋势如何？/31.世界老龄化趋势怎样？
- 32.世界上有哪些长寿地区？/33.我国有哪些杰出的长寿老人？
- 34.长寿老人的心理共性有哪些？/35.长寿老人的生活环境有什么特点？
- 36.长寿老人的饮食习惯有哪些特征？/37.长寿老人的生活方式有什么特殊性？
- 38.怎样才算健康的老人？/39.怎样争取做健康的长寿老人？

第二章怎样与老年病作斗争

第一节常见老年病的防治

- 一、癌
- 二、老年心血管疾病
- 70.什么叫冠心病？/71.冠心病的病因有哪些？
- 72.冠心病可以预防吗？/73.怎样诊断冠心病？/74.患了冠心病怎么办？
- 三、老年代谢性疾病
- 四、神经、精神系统的老年病
- 五、呼吸、消化系统的老年病
- 六、老年人泌尿和血液系统疾病
- 七、老年人常遇到的外科问题
- 八、老年人五官疾病
- 九、老年人的妇科疾病
- 十、老年人的皮肤病
- 十一、常见传染病
- 十二、老年人的常见急诊

第二节老年病人的护理

- 一、常用护理技术/二、常见老年病的护理方法

《老年保健500问》

第三章怎样做好老年保健工作

第一节讲究心理卫生/第二节调配饮食营养

第三节指导健身运动/第四节安排好日常生活

第五节保持健康的性生活/第六节自我保健

主要参考文献

《老年保健500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