

《中老年人保健科学实用指南》

图书基本信息

书名：《中老年人保健科学实用指南》

13位ISBN编号：9787509102886

10位ISBN编号：750910288X

出版时间：2006-5

出版社：人民军医出版社

作者：张立平

页数：727

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

《中老年人保健科学实用指南》

内容概要

这是一份专为中老年人准备的珍贵礼物——它融传统养生于现代保健，寓健康长寿于新潮健康理念，是指导中老年人活得有质量、颐养天年、益寿延年的工具书。这本书全面解读了老龄化的社会问题，尤其是科学把握人口老龄化进程中的健康问题。这本书从中老年人自我保健入手，以崭新的“生物——心理——社会”健康理念为指导，融入东方保健传统和现代科学最新成果，从中老年人的起居、饮食、睡眠、运动、娱乐、性事、心理等人体内外环境均衡维护细节，到老年病的特点、急救、护理和康复，全方位地凸显了当代健康科学的理念和健康生活行为的特征。这本书还开列了中老年人12个系统常见疾病的防治，用详尽的笔墨对每一种疾病进行诠释，成功地将科学性、实用性、通俗性熔于一炉，从而成为中老年人自我保健不可缺少的实用书，也是全科医生的工具书。此书，中老年人必备！家庭必备！医生必备！

《中老年人保健科学实用指南》

作者简介

张立平，总后勤部卫生部原部长、少将、教授，山东省威海市人。1933年出生，1947年入伍，1950年入党。入伍后，在基层部队、后方医疗队工作。1960年第七军医大学毕业后，任总后卫生部医疗处助理员、副处长、处长、总后卫生部副部长、部长，1988年由中央军委授予少将军衔，1994

《中老年人保健科学实用指南》

书籍目录

1章 中老年人健康的概念和标准2章 中老年人自我保健的内容和方法3章 中老年人延续衰老的对策4章 中老年人的科学膳食5章 中老年人运动健身的科学指导6章 中老年人的日常生活保健7章 环境与中老年人健康8章 中老年人保持心理健康的技巧9章 中老年人的合理用药误区10章 中老年人要学点中医保健11章 中老年人患病的特点12章 老年人急症的家庭急救13章 老年疾病的护理14章 老年疾病的康复 15章 心血管疾病的防治16章 神经精神系统疾病的防治17章 呼吸系统疾病的防治18章 消化系统疾病的防治19章 内分泌代谢系统疾病的防治20章 血液系统疾病的防治21章 恶性肿瘤的防治22章 泌尿系统疾病的防治23章 骨和关节疾病的防治24章 妇科疾病的防治25章 五官疾病的防治26章 皮肤疾病的防治附录 正确对待和评价化验检查

《中老年人保健科学实用指南》

编辑推荐

同世界上的多数国家一样，随着中国社会的发展，人们的健康状况不断改善，人均寿命延长，人口老龄化问题日益突出。至今，我国60岁及以上老年人口总数已达1.47亿，是世界上老年人口最多的国家，也是人口老龄化发展速度最快的国家。本书以中老年人为主要读者对象，以现代医学模式：生物—心理—社会的健康新理念为指导，倡导科学的自我保健，运用循证医学的手段，从而帮助提高中老年人的生命质量和生活质量。

《中老年人保健科学实用指南》

精彩短评

- 1、爸爸在看，说很好的，还不错吧。
- 2、老年读物多，但不系统
- 3、跟期望的不一样
- 4、书写的比较专业，父母也觉得比较有用
- 5、物流挺快，就是费用太高，是书费的近一半价。
- 6、本书既可以让人知其然，又可以知其所以然，还提供一些保健方法，很好。
- 7、关心父母，可以东看看这些书，看了几页，书还不错！
- 8、内容比较权威 他们读着也有收获
- 9、买给老妈的，书不错，只是食谱部分太多，不太实用。
- 10、实用知识性专业 性强 医学科 普的好读物
- 11、书内容很全，很专业，但不是很精美
- 12、这书总共我买了11本了,全部被姥爷用来送人了,可见有多好了.我家人手一本.老年人喜欢
- 13、好书，太多太多的东西需要学习。

《中老年人保健科学实用指南》

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