

## <<中老年人的自我保健>>

### 图书基本信息

书名：<<中老年人的自我保健>>

13位ISBN编号：9787302074281

10位ISBN编号：7302074283

出版时间：2003年1月1日

出版时间：清华大学出版社

作者：陈可冀

页数：234

字数：166000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<中老年人的自我保健>>

### 内容概要

人口老龄化是21世纪面临的一个重大的社会问题，老龄问题除了社会保障问题外，还有健康和生存质量等问题，需要全社会的综合治理。

此外，中老年人的健康问题中有许多被人忽视的盲点和误区。

健康长寿不仅需要身边的人用爱心和耐心与中老年人进行沟通，更需要中老年朋友提高自我保健意识，丰富疾病防治知识。

本书分为三个部分，一是关于如何从宏观上做好中老年人的自我保健；二是中老年人常见疾病的防治知识；三是总结并提炼出全书中有关健康的建议共186条。

## <<中老年人的自我保健>>

### 作者简介

陈可冀，1930年10月出生，福建福州人，1954年毕业于福建医学院（现为福建医科大学），是我国第一代中西医结合医学家；长期从事心脑血管病的防治研究，首先应用川芎嗪治疗缺血性脑血管病，并研究其血小板及血栓素A<sub>2</sub>机理；研究冠心2号、赤芍甙、去甲乌药碱、元胡碱等获进

## <<中老年人的自我保健>>

### 书籍目录

1 顺应自然 1.1 健康长寿，人类永恒的追求 1.2 中国传统养生学的特色 1.3 却病延年的4大法宝 1.4 历史名人的养生经验 2 健康与衰老 2.1 健康的特征 2.2 衰老的表现 3 四季养生 3.1 春季养生 3.2 夏季养生 3.3 秋季养生 3.4 冬季养生 4 居家辟害 4.1 历代居住环境研究 4.2 住宅外环境与健康 4.3 住宅内环境与健康 5 营造愉快 5.1 化压力为动力 5.2 营造快乐 5.3 安全度过多事之秋 5.4 远离第三状态 6 弛张有度 6.1 体力活动的现状 6.2 运动的“收益” 6.3 运动的危险 6.4 安全的进行锻炼 7 平衡饮食 7.1 长寿老人给我们的启示 7.2 健康饮食的六项标准 7.3 健康饮食的营养要求 7.4 适合于中老年人的饮食习惯 7.5 饮食中的误区 7.6 家庭食谱设计技巧 7.7 饮食与某些癌症的关系 7.8 有利于预防癌症的饮食建议 8 日常生活与健康 9 生活习惯与传染病预防 10 智力保健 11 感冒防治 12 肥胖症防治 13 中风防治 14 冠心病防治 15 高血压病防治 16 糖尿病防治 17 前列腺增生症防治 18 高脂血症防治 19 便秘防治 20 骨质疏松症防治 21 白内障防治 22 用药安全 来自院士的186条健康建议

<<中老年人的自我保健>>

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:<http://www.tushu007.com>