

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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>>

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>